

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų
socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio
stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos
aprašo
2 priedas

PANEVĖŽIO R. RAMYGALOS
LOPŠELIS-DARŽELIS „GANDRIUKAS“

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1 – 3 m. GRUPĖ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00
val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	1	150	4,68	4,58	20,97	151,41
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru	16-1/3 1	25/5/10	1,99	4,55	11,16	93,56
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,1	0,3	13,4	47
Iš viso:			6,77	9,43	45,53	291,97

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2,5 %) viso grūdo kvietinių miltų sriuba	1	100	5,898	6,06	31,03	168,76
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T	65	11,5	1,66	2,34	69,87
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	3-5/105	70	2,09	1,78	16,03	88,53
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, ir citrinos sultimis (augalinis)(tausojantis)	2-1/25A	90	1,09	0,91	14,25	69,46
Vanduo						
Iš viso:			20,578	10,41	63,65	396,62

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	lo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių-morkų košė su sviestu 82 %	41	150/4	2,91	4,43	18,72	143,91
Kefyras 2,5%		140	1,18	3,5	6,72	75,6
Javainių batonėlis (be cukraus)		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		30	0,09	0,12	4,53	17,7
Iš viso:			5,08	9,35	45,05	303,61
Iš viso (dienos davinio):			32,428	29,19	154,23	992,2

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė obuoliais, cinamonu ir tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	2	150/4	5,67	6,432	31,5	207,56
Balinta arbata	33	150	1,54	1,76	8,59	55,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			0,7	0,28	16,38	37,2
Iš viso:			7,91	8,472	56,47	300,12

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Viso grūdo rūginė duona		25	1,7	0,28	13,25	72,25
Žuvies šnicelis su sezamų sėklomis (jūros lydeka) (tausojantis)	44	50	12,26	11,36	1,14	160,31
Bulvių košė (tausojantis)	31	65	1,66	0,71	10,83	57,1
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	9	60	1,26	3,77	4,22	55,79
Vanduo						
Iš viso:			19,01	17,58	37,76	400,39

Priespiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8160T 1	90	17,9	12,01	16,33	244,95
Natūralus jogurtas (2,5%)		35	1,72	1,61	1,65	25,55
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		35	0,36	0,06	6,66	26,4
Vanduo						
Iš viso:			19,98	13,68	24,64	296,9
Iš viso (dienos davinio):			46,9	39,732	118,87	997,41

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške 9%, sviestu 82% (tausojantis)	33	40/20/4	6,65	4,63	26,07	180,08
Balinta arbata	33	150	1,54	1,76	8,59	55,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			0,7	0,28	16,38	64,4
Iš viso:			8,89	6,67	51,04	299,84

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr012	100	1,48	1,54	11,41	65,41
Balandėliai (kiauliena) su padažu (tausojantis)	46	95/40	10,45	10,34	42,29	230,71
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1,8	4,18	17,08	113,46
Švieži pomidorai		70	0,35	0,07	2,1	49,7
Vanduo						
Iš viso:			14,08	16,13	72,88	459,28

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82 % (tausojantis)	34	90/4	7,39	11,879	13,75	188,89
Švieži/ rauginti agurkai	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Duona (ruginė)		20	1,26	0,02	8,16	38,4
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		35	0,35	0,04	3,5	16,88
Iš viso:			9,272	12,007	26,19	248,998
Iš viso (dienos davinio):			32,242	34,807	150,11	1008,118

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	54	150/4	5,56	5,73	27,7	183,87
Pienas 2,5 %		100	3,36	3,84	5,64	69,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,38		9,41	40
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			9,3	9,57	42,75	293,47

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Vištienos (šlaunelių mėsa) kukuliai su sėzamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 6	70	18,05	7,23	4,07	155,38
Plėšyti pekino kopūsto lapai	D000.2	20	0,24	0,04	0,65	3,9
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82 % (tausojantis)	Gr011	100	5,98	5,12	32,28	199,05
Ž.žirnelių, obuolių, salotos (su jogurtu 2,5%)	4	50	2,54	1,67	5,08	41,43
Vanduo						
Iš viso:			28,32	15,6	53,67	466,02

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	3	130	7,42	9,69	47,48	278,82
Natūralus jogurtas (2,5%)		35	1,72	1,61	1,65	25,55
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			9,14	11,3	49,13	304,37
Iš viso (dienos davinio):			46,76	36,47	145,55	1063,86

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su šaldytomis uogomis (braškės) (tausojantis)	3	150/10	4,74	2,19	31,24	165,67
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais	15-1/91	55/35	3,04	1,53	15,07	86,25
Speltų traputis		10	0,95	0,29	7,12	36,1
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			8,73	4,01	53,43	288,02

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	100	3,3	0,04	11,38	62,71
Mėsos kukuliai su morkomis (kiauliena) (tausojantis)	46	75	18,12	8,55	0,61	151,75
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	31	70	1,3	0,07	12,87	53,95
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)	1	100	1,54	4,4	3,36	64,2
Grietinės 30% padažas su pomidorų padažu	7	20	0,47	3,48	1,9	40,57
Vanduo						
Iš viso:			24,73	16,54	30,12	373,18

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		40	5,08	4,36	0,28	62,8
Duona su sviestu 82 %, pomidoru	48	33/6/15	2,44	5,27	15,37	130,32
Sūrio lazdelė, „Pik nik“ 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,1	0,3	13,4	65
Arbata (be cukraus)			10,52	14,09	29,12	317,12
Iš viso (dienos davinio):			43,98	34,64	112,67	978,32

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	54	150/4	5,395	5,42	21,46	156,44
Varškė (9%) su kefyru (2,5 %) ir trintais obuoliais	15-1/2 2	30/15/5	5,35	3,1	4,08	65,57
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		105	0,42		19,45	75
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			11,165	8,52	44,99	297,01

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, pupelių, morkų sriuba su (augalinis) (tausojantis)	3	100	4,43	3,32	14,35	99,81
Žuvies kepinukai (jūros lydeka) (tausojantis)	61	55	15,45	6,84	6,28	149,86
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 2	20	0,9	2,43	1,63	32,03
Bulvių košė (tausojantis)	31	65	1,66	0,71	10,83	57,1
Burokėlių, graikiškų riešutų, česnakų salotos su jogurtu (2,5 %)	11/a	55	1,03	4,56	0,64	47,86
Vanduo su citrina						
Iš viso:			23,47	17,86	33,73	386,66

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų paplotėliai su varške (0,5%) ir ferm. Sūriu (45%) (tausojantis)	Kr017	130	12,61	7,07	28,48	227,96
Natūralus jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,4	0,47	7,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,74	0,09	17,4	69,48
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			13,82	7,56	46,35	297,44
Iš viso (dienos davinio):			48,455	33,94	125,07	981,11

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%)(tausojantis)	2	150	6,925	6,36	36,75	210,12
Linų sėmenys (malti)		5	1,2	1,6	1,7	25,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,6	0,24	14,04	62,9
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			8,725	8,2	52,49	298,42

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	Sr001	100	2,34	1,26	6,99	48,67
Kiaulienos- jautienos kepsnys (maltas)	48	55	12,57	15,152	2,49	193,48
Virti griekiai su keptomis morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	70	3,88	2,35	21,67	123,31
Švieži/ rauginti agurkai		40	0,28		1,12	9,6
Vanduo						
Iš viso:			19,07	18,762	32,27	375,06

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su pilno grūdo miltais	50	110	7,06	8,35	37,11	243,79
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	34,3
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			7,5	11,55	45,19	299,99
Iš viso (dienos davinio):			35,295	38,512	129,95	973,47

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3	150	4,5	3,83	26,77	159,89
Spanguolės (džiovintos)		15	0,01	0,14	8,24	34,7
Pienas 2,5 %		100	2,8	2,5	4,7	53
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	55,7
Iš viso:			7,51	6,67	47,51	303,29

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Sr023	100	1,48	1,1	7,36	45,2
Duona (penkiagrūdė)		20	1,1	0,2	8,7	41
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu (tausojantis)	P010	80/20	27,33	11,39	3,24	224,78
Daržovių troškinys (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis)	44	90	1,89	4,65	11,22	94,61
Vanduo						
Iš viso:			31,8	17,34	30,52	405,59

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) skryliukai su pilno grūdo miltai (tausojantis)	60	110	10,58	3,24	55,84	179,25
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,5	0,5	15,6	83,5
Arbata (be cukraus)						
Iš viso (dienos davinio):			12,49	4,94	72,85	284,65
Iš viso:			51,8	28,95	150,88	993,53

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė a/r virtos	15	70	7,8	10,8	1,8	160,8
Agurkai, pomidorai	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona (pilno grūdo)		20	1,32	0,22	8,2	40,3
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	34,6
Iš viso:			10,91	13,26	29,15	306,4

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,89	0,96	9,33	53,55
Koldūnai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	3	115/55	16,29	11,55	48,55	363,31
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,23	1,15	1,18	18,25
Vanduo						
Iš viso:			19,41	13,66	59,06	435,11

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai	Kr004	100	7,2	10,4	25,92	226
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,23	1,15	1,18	18,25
Keptas obuolys su cinamonu	15-8/161AT 4	100 / 2	0,4		19	40
Vanduo						
Iš viso:			8,83	11,55	46,1	284,25
Iš viso (dienos davinio):			38,75	38,47	134,31	1025,76

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82 %, fermentinių sūriu 45 %	59	30/4/15	7,44	8,395	30,065	219,77
Arbata su cirtina	38	150	0,06	0,015	6,54	25,97
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,7	0,28	12,4	56
Iš viso:			8,2	8,69	49,005	301,74

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,95	1,52	7,35	46,91
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos (filė) guliašas (tausojantis)	P021	90	14,35	8,53	5,01	154,23
Miežių kruopų košė, sviestu 82% (tausojantis)	37	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Pekino kopūsto salotos su jogurtine grietine (10 %)	6	55	1,47	0,58	3,34	29,41
Burokėlių, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	7	45	0,49	3,04	2,92	42,82
Vanduo						
Iš viso:			20,72	14,07	47,97	406,8

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškės (9 %) ir cukinijų papalotėliai (tausojantis)	1-7/61T 4	140	16,08	13,77	8,48	222,23
Natūralus jogurtas (2,5 %)		20	0,98	0,92	0,94	14,5
Raugintų pasukų (0,3 %) kokteilis su bananais ir uogomis	15-1/62	120	3,11	0,39	8,97	51,87
Iš viso:			20,17	15,08	18,39	288,6
Iš viso (dienos davinio):			49,09	37,84	115,365	997,14

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių grūdų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2	100	2,93	3,48	17,24	106,25
Arbata	1a	150			6	23,46
Ruginė duona su sviestu 82% fermentinių sūris 45%	63a	20/5/8/	3,37	5,52	10,81	106,24
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		65	0,65	0,26	15,21	59,8
Iš viso:			6,95	9,26	49,26	295,75

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Varškės 9%-ryžių kruopų apkepas (tausojantis)	64a	150	14,67	12,39	25,25	271,36
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,23	1,15	1,18	18,25
Vanduo						
Iš viso:			19,34	15,07	38,06	363,63

Priespiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, bulvės) su dešrelėmis virtos a/r (tausojantis)	65a	50/60	9	14,09	10,92	199,1
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,14
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,7	0,28	12,4	48
Iš viso:			10,78	16,29	32,11	305,24
Iš viso (dienos davinio):			37,07	53,15	119,43	964,62

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	4	120	14,32	7,25	35,9	266,07
Natūralus jogurtas (2,5 %)		15	0,71	0,6	0,71	10,95
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,2	0,2	7,8	32,3
Iš viso:			15,23	8,05	44,41	309,32

Pietūs 12.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR030	100	0,88	2,79	6,36	54,05
Penkių grūdų duona		30	2,46	1,8	12,27	75
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-/141T 4	55	11,14	7,29	1,92	171,44
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)	1	65	1,28	3,8	2,93	56,72
Bulvių košė (tausojantis)	31	65	1,66	0,71	10,83	57,1
Vanduo						
Iš viso:			17,42	16,39	34,31	414,31

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausi (kviečių, miežių avižų) dribsniai su džiovintais vaisiais		35	3,15	0,53	30,75	131,25
Pienas 2,5 %		180	5,04	4,5	8,46	95,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,8	0,32	20,72	75,6
Iš viso:			8,99	5,35	59,93	302,25
Iš viso (dienos davinio):			41,64	29,79	138,65	1025,88

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82% (tausojantis)	34	90/4	7,39	11,879	13,75	188,89
Agurkai, pomidorai	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona(piankiagrūdė)		30	2,46	1,8	12,27	75
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,3	0,05	5,55	22
Iš viso:			10,66	13,849	34,13	298,19

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/38AT 1	150	2,47	3,4	13,82	95,86
Kepti su garais vištienos (filė) maltinis (tausojantis)	55	55	13,86	6,39	3,39	164,58
Bulvių košė (tausojantis)	31	65	1,66	0,71	10,83	57,1
Žalių žirnelių-morkų mišrainė su natūraliu jogurtu 2,5 %	3	65	2,01	0,58	5,29	34,43
Kopūstų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2	65	0,77	2,01	4,87	39,57
Vanduo						
Iš viso:			20,77	13,09	38,2	391,54

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	15	150	3,77	4,86	14,85	114,95
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (2 %) ir obuoliais	16-8/160 3	28/28/14	6,76	3,84	17,65	132,22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,57	0,1	10,35	74,8
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			11,1	8,8	42,85	321,97
Iš viso (dienos davinio):			42,53	35,739	115,18	1011,7

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 %) su razinomis	23/a	75/7	8,36	5,13	15,37	137,89
Speltų traputis		10	0,82	0,23	7,95	37,8
Kakava	40	150	1,08	1,92	8,79	58,14
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,57	0,1	10,35	65,8
Iš viso:			10,83	7,38	42,46	299,63

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (jūros lydeka) (tausojantis)	6	100	5,01	3,43	10,52	91,31
Keptas garuose kiaulienos maltinis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	20,96	8,37	6,42	184,78
Bulvių košė (tausojantis)	31	65	1,66	0,71	10,83	57,1
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6	65	0,77	2,01	4,87	39,57
Žalių morkų salotos su česnakų ir jogurtu (2,5 %)	5	40	0,8	0,46	3,31	20,56
Vanduo						
Iš viso:			29,2	14,98	35,95	393,32

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	100	5,92	2,95	32,57	180,52
Pienas 2,5 %		150	4,2	4,8	9,4	87
Kepti obuoliai		75				33,75
Iš viso:			10,12	7,75	41,97	301,27
Iš viso (dienos davinio):			50,15	30,11	120,38	994,22

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	44	150/5	4,52	2,25	27,96	147,18
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,4		9,9	40
Iš viso:			7,055	6	44,91	266,68

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Žuvies maltinis su sezamo sėklomis (filė, jūros lydeka) (tausojantis)	59	50	16,05	11,48	12,6	192,38
Virti žalieji/raudonieji lęšiai (tausojantis)(augalinis)	Gr001	100	9,4	1,23	20,62	131,13
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	9	60	1,26	3,77	4,22	55,79
Vanduo						
Iš viso:			27,6	17,49	43,09	414,53

Priešpiečiai 10.30 (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais (varškė 9 %) (tausojantis)	46	105	12,84	12,17	27,05	269,09
Natūralus jogurtas (2,5%)	10	10	0,24	3	0,28	29,1
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			13,08	15,17	27,33	298,19
Iš viso (dienos davinio):			47,735	38,66	115,33	979,4

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje