

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė obuoliais, cinamonu, pagardinta sviestu 82 % (tausojantis)	11	150/4	7,84	7,982	35,29	212,32
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,18	0,13	2,35	10,89
Balinta arbata	33	150	1,54	1,38	8,59	77,3
<b>Iš viso:</b>			<b>9,56</b>	<b>9,492</b>	<b>46,23</b>	<b>300,51</b>

**Pietūs Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2,5 %) viso grūdo kvietinių miltų sriuba	1	100	5,07	4,98	27,95	147,38
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						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,75</b>	<b>9,33</b>	<b>60,57</b>	<b>375,24</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	lo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT 2	80	1,88	4,18	17,08	113,46
Kefyras 2,5%		160	4,8	4,16	4,8	83,2
Javainių batonėlis (be cukraus)		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,09	0,12	4,53	40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,67</b>	<b>9,76</b>	<b>41,49</b>	<b>303,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,98</b>	<b>28,582</b>	<b>148,29</b>	<b>978,81</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	1a	150			6	23,46
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,1	0,3	13,4	31,8
<b>Iš viso:</b>			<b>6,77</b>	<b>9,43</b>	<b>51,53</b>	<b>300,23</b>
<b>Pietūs 12.15 val.*</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 kepinukai (jūros lydeka filė) (tausojantis)	25	60	12,28	8,94	6,43	156,05
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	9	60	1,26	3,77	4,22	55,79
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,93</b>	<b>15</b>	<b>43,01</b>	<b>399,43</b>
<b>Priešpiečiai (pavakariai) val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Iš viso:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Vakarienė 15.45 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,18	0,13	2,35	10,89
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,8</b>	<b>13,75</b>	<b>20,33</b>	<b>281,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,5</b>	<b>38,18</b>	<b>114,87</b>	<b>981,05</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške 9%, sviestu 82% (tausoįantis)	33	40/20/4	6,65	4,63	26,07	180,08
Balinta arbata	33	150	1,54	1,38	8,59	52,61
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,7	0,28	16,38	67,7
<b>Iš viso:</b>			<b>8,89</b>	<b>6,29</b>	<b>51,04</b>	<b>300,39</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausoįantis)(augalinis)	Sr012	100	1,48	1,54	11,41	65,41
Karališki balandėliai (kiauliena) su pomidoru padažu (tausoįantis)	20	92/34	14,12	7,78	13,06	176,03
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultymis (augalinis) (tausoįantis)	4-8/163AT2	80	1,8	4,18	17,08	113,46
Švieži pomidorai		60	0,7	0,27	4,01	18,9
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,1</b>	<b>13,77</b>	<b>45,56</b>	<b>373,8</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su ferm. sūriu 45%, sviestu 82 % (tausoįantis)	55	90/9/4	9,24	13,99	13,93	219,16
Švieži/ rauginți agurkai	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Duona (ruginė)		20	1,26	0,02	8,16	42,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,35	0,04	3,5	33,88
<b>Iš viso:</b>			<b>11,122</b>	<b>14,118</b>	<b>26,37</b>	<b>300,668</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,112</b>	<b>34,178</b>	<b>122,97</b>	<b>974,858</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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)	17	150/4	5,56	5,73	27,7	182,99
Pienas 2,5 %		100	3,36	3,84	5,64	69,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,38		9,41	45
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>9,57</b>	<b>42,75</b>	<b>297,59</b>

**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
Viso grūdo ruginė duona		25	1,7	0,28	13,25	62,25
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	69	110	23,72	13,83	0,76	219,42
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT3	75	1,5	3,39	15,47	98,38
Plėšyti pekino kopūsto lapai	D000.2	20	0,24	0,04	0,65	3,9
Švieži/ rauginti agurkai	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>28,942</b>	<b>19,148</b>	<b>42,5</b>	<b>455,038</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**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%)		15	0,71	0,6	0,71	10,95
Trintos šaldytos uogos	35	15	0,11	0,08	0,81	4,8
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>8,24</b>	<b>10,37</b>	<b>49</b>	<b>294,57</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,482</b>	<b>39,088</b>	<b>134,25</b>	<b>1047,198</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>8,73</b>	<b>4,01</b>	<b>53,43</b>	<b>288,02</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	79,25
Mėsos kukuliai su morkomis (kiauliena) (tausojantis)	46	80	18,12	8,55	0,61	151,75
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	14	65	1,3	0,07	12,87	53,95
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)	1	80	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>24,73</b>	<b>16,54</b>	<b>30,12</b>	<b>389,72</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	160	4,96	6,04	17,94	145,94
Sūrio lazdelė, "Pik nik" 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	1	0,4	28,4	89,9
			<b>11,3</b>	<b>10,6</b>	<b>46,41</b>	<b>294,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,76</b>	<b>31,15</b>	<b>129,96</b>	<b>972,58</b>

\* – 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 vaisiais, uogomis	15-1/2 2	35/20/5	6,32	3,67	4,5	76,3
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,42		19,45	68,1
Arbata (be cukraus)						
<b>Iš viso:</b>			<b>12,135</b>	<b>9,09</b>	<b>45,41</b>	<b>300,84</b>

**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 maltinukai (menkės filė) (tausojantis)	66	80	11,9	7,89	1,59	124,98
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 2	20	0,9	2,43	1,63	32,03
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Burokėlių, graikiškų riešutų, česnakų salotos su jogurtu (2,5 %)	56	50	1,86	2,13	5,69	49,5
<b>Iš viso:</b>			<b>20,65</b>	<b>16,32</b>	<b>34,05</b>	<b>366,72</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 2	120	16,66	11,47	24,55	268,06
Natūralus jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,4	0,47	7,3
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,74	0,2	2,4	13,29
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		45	0,18		4,05	18
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,05</b>	<b>12,07</b>	<b>31,47</b>	<b>306,65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,835</b>	<b>37,48</b>	<b>110,93</b>	<b>974,21</b>

\* – 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	5,385	5,92	30,82	172,75
Linų sėmenys (malti)		5	1,2	1,6	1,7	25,4
Pienas 2,5 %		130	3,64	3,25	6,11	65,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,6	0,24	14,04	35,2
<b>Iš viso:</b>			<b>10,825</b>	<b>11,01</b>	<b>52,67</b>	<b>299,25</b>

**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) (tausojantis)	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,07</b>	<b>18,762</b>	<b>32,27</b>	<b>375,06</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**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	6,81	7,95	37,01	243,78
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,25</b>	<b>11,15</b>	<b>45,09</b>	<b>299,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,145</b>	<b>40,922</b>	<b>130,03</b>	<b>974,29</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25	0	2,75	15,64
Pienas 2,5 %		135	2,8	2,5	4,7	71,55
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,2	0,2	7,8	55,7
<b>Iš viso:</b>			<b>7,75</b>	<b>6,53</b>	<b>42,02</b>	<b>302,78</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
troškinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu (tausojantis)	P010	80/20	27,33	11,38	3,25	224,77
Daržovių troškiny (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis)	44	90	1,89	4,65	11,22	94,61
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>31,8</b>	<b>17,33</b>	<b>30,53</b>	<b>405,58</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) skryliukai su pilno grūdo miltai (tausojantis)	60	115	8,28	2,87	37,11	179,25
Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas	1	10	0,19	5,08	0,19	47
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,5	0,5	15,6	72,9
			<b>8,97</b>	<b>8,45</b>	<b>52,9</b>	<b>299,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,52</b>	<b>32,31</b>	<b>125,45</b>	<b>1007,51</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,91</b>	<b>13,26</b>	<b>29,15</b>	<b>306,4</b>

**Pietūs 12.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas	1	10	0,19	5,08	0,19	47
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>18,37</b>	<b>17,59</b>	<b>58,07</b>	<b>463,86</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>8,83</b>	<b>11,55</b>	<b>46,1</b>	<b>284,25</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,71</b>	<b>42,4</b>	<b>133,32</b>	<b>1054,51</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 citrina	38	150	0,06	0,015	6,54	25,97
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,7	0,28	12,4	54,2
<b>Iš viso:</b>			<b>8,2</b>	<b>8,69</b>	<b>49,005</b>	<b>299,94</b>

**Pietūs 12.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Natūralus kalakutienos (filė) maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	80	19,54	5,82	5,45	154,37
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)(augalinis)	Gr005	100	3,8	0,77	26,16	126,77
Pekino kopūsto salotos su jogurtine grietine (10 %)	6	55	1,47	0,58	3,34	29,41
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>27,16</b>	<b>8,99</b>	<b>52,8</b>	<b>407,46</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas su kukurūzų kr (tausojantis)	7-8/169T2	110	13,75	9,42	22,9	231,36
Natūralus jogurtas (2,5 %)		20	0,98	0,92	0,94	14,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		65	0,65	0,26	15,21	54,3
<b>Iš viso:</b>			<b>15,38</b>	<b>10,6</b>	<b>39,05</b>	<b>300,16</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,74</b>	<b>28,28</b>	<b>140,855</b>	<b>1007,56</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių grūdų košė su sviestu 82% (tausojantis)	12	100	2,96	3,76	17,3	109,1
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,98</b>	<b>9,54</b>	<b>49,32</b>	<b>298,6</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Uogienė		20			12,25	49,25
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,34</b>	<b>15,07</b>	<b>50,31</b>	<b>412,88</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		60	0,7	0,28	12,4	48
<b>Iš viso:</b>			<b>10,78</b>	<b>16,29</b>	<b>32,11</b>	<b>305,24</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,1</b>	<b>53,15</b>	<b>131,74</b>	<b>1016,72</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis)	18b	110	11,3	5,28	26,85	200,19
Sviesto (82 %) grietinės (30 %) padažas	18b	10	0,37	8,38	0,71	78,86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		40	0,7	0,28	12,4	25
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>12,37</b>	<b>13,94</b>	<b>39,96</b>	<b>304,05</b>

**Pietūs 12.45 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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		35	2,46	1,8	12,27	85
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-/141T 4	55	11,14	7,27	1,773	114,405
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)	1	65	1,28	3,8	2,93	56,72
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>17,32</b>	<b>16,21</b>	<b>34,123</b>	<b>370,575</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %	54	150/4	4,68	4,97	23,39	157,1
Pienas 2,5 %		180	5,04	4,5	8,46	95,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,8	0,32	20,72	48
<b>Iš viso:</b>			<b>10,52</b>	<b>9,79</b>	<b>52,57</b>	<b>300,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,21</b>	<b>39,94</b>	<b>126,653</b>	<b>975,125</b>

\* – 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)	1	90/4	7,39	11,879	13,75	189,89
Agurkai, pomidorai	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona( piankiagrūdė)		25	2,46	1,8	12,27	60
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,3	0,05	5,55	39,1
<b>Iš viso:</b>			<b>10,66</b>	<b>13,849</b>	<b>34,13</b>	<b>301,29</b>

**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	100	2,47	3,4	13,82	95,86
Keptas su garais vištienos (filė) maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	4,6	126,68
Bulvių košė (tausojantis)	13	75	1,56	0,55	10,79	60,4
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						
<b>Iš viso:</b>			<b>24,96</b>	<b>10,51</b>	<b>39,37</b>	<b>356,94</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**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	68,1
<b>Iš viso:</b>			<b>11,1</b>	<b>8,8</b>	<b>42,85</b>	<b>315,27</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,72</b>	<b>33,159</b>	<b>116,35</b>	<b>973,5</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 %)	12	85	11,94	6,35	10,53	146,37
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	57,4
<b>Iš viso:</b>			<b>14,41</b>	<b>8,6</b>	<b>37,62</b>	<b>299,71</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	23	60	13,54	10,31	6,41	171,64
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr.021	100	4,61	1,47	16,94	99,42
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6	55	0,49	0,32	3,31	34,91
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>23,65</b>	<b>15,53</b>	<b>37,18</b>	<b>397,28</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai	M005	100	7,72	9,73	36,67	265,13
Jogurtinė grietinė 10 %	M005	10	0,38	1	0,43	12,2
Trintos šaldytos uogos	M005	15	0,15	1,83	1,83	8,73
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>8,25</b>	<b>12,56</b>	<b>38,93</b>	<b>286,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,31</b>	<b>36,69</b>	<b>113,73</b>	<b>983,05</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Penktadienis

**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 cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	44	150/5	4,52	2,25	27,96	147,18
Trintos šaldytos uogos	35	15	0,15		1,1	9,35
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		85	0,4		9,9	65,2
<b>Iš viso:</b>			<b>7,055</b>	<b>6</b>	<b>46,01</b>	<b>301,23</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	Gr004	70	6,25	0,25	15	88,75
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	9	60	1,26	3,77	4,22	55,79
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>24,45</b>	<b>16,51</b>	<b>37,47</b>	<b>372,15</b>

**Priešpiečiai 10.30 (pavakariai) val.**

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

**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 su pilno grūdo miltais (varškė 9 %) (tausojantis)	13	105	16,06	10,61	29,04	272,46
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,41	1,2	1,41	31,1
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>17,47</b>	<b>11,81</b>	<b>30,45</b>	<b>303,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,975</b>	<b>34,32</b>	<b>113,93</b>	<b>976,94</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje