

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)

4 – 7 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	
Keturių grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	1	200	5,6	5,63	23,71	176,16
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		85	0,3	0,4	15,1	57
Iš viso:			7,89	10,58	49,97	326,72

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 (leistinukų)(tausojantis)	1	150	5,89	5,24	31,03	161,03
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T	100	19,69	2,55	3,44	107,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	3-5/105	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	90	1,09	0,91	14,25	69,46
Vanduo						
Iš viso:			29,96	11,5	73,91	477,09

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	lo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių-morkų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	42	200/4	4,33	4,66	52,08	167,94
Kefyras 2,5%		170	5,44	4,25	8,16	91,8
Javainių batonėlis (be cukraus)		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,3	0,3	4	45,8
			10,97	10,51	79,32	371,94
Iš viso (dienos davinio):			48,82	32,59	203,2	1175,75

* – neprivaloma nurodyti bendrojo įstaigų valgiaraštyje

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	200	5,72	7,83	33,01	225,35
Balinta arbata	33	150	1,54	1,76	8,59	55,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			0,4		9	40
Iš viso:			7,66	9,59	50,6	320,71

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
Viso grūdo ruginė duona		25	1,7	0,28	13,25	62,25
Žuvies-mėsos šnicelis (jūros lydeka, kiauliena)(tausojantis)	40	60	27,5	13,7	1,47	196,91
Bulvių košė (tausojantis)	12	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	9	60	1,26	3,77	4,22	55,79
Vanduo						
Iš viso:			36,12	21,07	47,47	481,61

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	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8160T 3	120	23,86	16,01	21,77	326,6
Natūralus jogurtas (2,5%)		35	1,72	1,61	1,65	25,55
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			0,35	0,04	3,5	16,88
Iš viso:			25,93	17,66	26,92	369,03
Iš viso (dienos davinio):			69,71	48,32	124,99	1171,35

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su varške 9 %, sviestu 82 % (tausojantis)	25	40/25/5	7,93	7,11	34,88	229,58
Balinta arbata	2	200	1,96	2,24	13,27	79,62
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,7	0,28	16,38	64,4
Iš viso:			10,59	9,63	64,53	373,6

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr012	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Balandėliai (kiauliena) su padažu (tausojantis)	35	95/60	20,08	16,82	14,72	311,62
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultymis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1,8	4,18	17,08	113,46
Švieži pomidorai (augalinis)		70	0,35	0,07	2,1	49,7
Vanduo						
Iš viso:			24,45	23,37	51,03	572,9

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	
Omletas su sviestu (82%) (tausojantis)	21	90/5	7,395	12,565	13,76	196,55
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Duona (ruginė)		30	2,3	0,87	16,15	75,2
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,35	0,04	3,5	16,88
Iš viso:			10,317	13,543	34,19	293,458
Iš viso (dienos davinio):			45,357	46,543	149,75	1239,958

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7a	180/5	6,67	7,26	32,2	219,95
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,38		9,41	59
Iš viso:			11,25	11,01	48,66	358,45

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Vištienos (šlaunelių mėsa) kukuliai su sėzamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 6	70	18,05	7,23	4,07	155,38
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82 % (tausojantis)	Gr011	100	5,98	5,12	32,28	199,05
Plėšyti pekino kopūsto lapai	D000.2	20	0,24	0,04	0,65	3,9
Ž.žirnelių, obuolių, salotos (su jogurtu 2,5%)	4	50	2,54	1,67	5,08	41,43
Vanduo						
Iš viso:			29,07	16,37	59,47	499,15

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
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	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	3	150	8,47	13,49	43,28	333,32
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,1	0,1	7,7	21
Iš viso:			9,98	14,79	52,39	376,22
Iš viso (dienos davinio):			50,3	42,17	160,52	1233,82

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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	200/20	7,03	2,98	48,01	239,15
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:			11,02	4,8	70,2	361,5

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	150	4,95	0,66	17,08	94,06
Mėsos kukuliai su morkomis (kiauliena) (tausojantis)	46	75	18,12	8,55	0,61	151,75
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	13	85	1,8	0,09	16,47	73,89
Grietinės 30% padažas su pomidorų padažu	7	20	0,47	3,48	1,9	40,57
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)	1	100	1,54	4,4	3,36	64,3
Vanduo						
Iš viso:			26,88	17,18	39,42	424,57

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	

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	33/8/15	2,45	6,91	15,39	145,08
Sūrio lazdelė, „Pik nik“ 40%		20	5,34	4,16	0,07	59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		80	0,8	0,32	18,72	93,6
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			11,22	15,75	34,46	360,48
Iš viso (dienos davinio):			49,12	37,73	144,08	1146,55

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su sviestu 82 % (tausojantis)	55	200/5	7,225	6,17	28,85	207,44
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		100	0,7	0,28	16,38	64,4
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			14,245	10,12	49,73	348,14

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, pupelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	3	150	6,68	2,318	23,86	149,03
Žuvies kepinukai (jūros lydeka) (tausojantis)	62	70	13,84	10,5	8,35	181,46
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 2	20	0,9	2,43	1,63	32,03
Bulvių košė (tausojantis)	12	95	2,47	1,13	16,05	84,25
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:			24,92	20,938	50,53	494,63

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	
Sorų kruopų paplotėliai su varške (0,5%) ir ferm. Sūriu (45%) (tausojantis)	Kr017	160	15,52	8,7	35,06	280,57
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,8	0,84	14,6
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		95	0,74	0,09	17,4	67,45
Iš viso:			17,2	9,59	53,3	348,02
Iš viso (dienos davinio):			56,365	40,648	153,56	1190,79

* – 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	200	8,655	7,07	39,7	250,35
Linų sėmenys (malti)		5	1,2	1,6	1,7	25,4
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,4	0,04	11,7	51,5
Iš viso:			10,255	8,71	53,1	327,25

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	150	3,51	1,9	10,48	73,01
Kiaulienos- jautienos kepsnys (maltas)	47	65	19,17	18,35	1,96	244,79
Virti griekiai su keptomis morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	80	4,44	2,68	24,77	140,92
Švieži/ rauginti agurkai	1	40	2,8		1,3	19
Vanduo						
Iš viso:			29,92	22,93	38,51	477,72

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	49	120	8,84	11,24	43,64	306,8
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Arbata (be cukraus)						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,2	0,2	7,8	45,3
Iš viso:			9,28	14,44	51,72	374
Iš viso (dienos davinio):			49,455	46,08	143,33	1178,97

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3	200	5,25	7,04	33,96	182,98
Spanguolės (džiovintos)		15	0,02	0,21	12,36	52,05
Pienas 2,5 %		180	3,64	3,25	6,11	68,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,7	0,28	16,38	64,4
Iš viso:			9,61	10,78	68,81	368,33

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Sr023	150	2,22	1,64	11,03	67,8
Duona (penkiagrūdė)		30	1,6	0,2	13	61
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu (tausojantis)	P010	100	27,33	11,39	3,24	224,78
Daržovių troškiny (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis)	43	110	2,54	4,99	15,17	118,89
Vanduo						
Iš viso:			33,69	18,22	42,44	472,47

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	
Varškės (9 %) skryliukai su pilno grūdo miltai (tausojantis)	61	135	8,52	5,77	44,51	226,65
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	35	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			10,43	7,47	62,82	322,95
Iš viso (dienos davinio):			53,73	36,47	174,07	1163,75

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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 virta (tausojantis)	15	70	7,8	10,8	1,8	160,8
Agurkai/ pomidorai	28	35/35	0,6	0,14	2,03	9,45
Duona (juoda pilno grūdo)		30	1,68	0,3	14,07	65,7
Kakava	30	200	2,9	3,5	12,69	93,96
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,6	0,1	11,1	44
Iš viso:			13,58	14,84	41,69	373,91

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	150	2,84	1,44	14	80,32
Koldūnai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	3	115/55	16,29	11,55	48,55	363,31
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	1,47	1,38	1,41	21,9
Vanduo						
Iš viso:			20,6	14,37	63,96	465,53

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	
Avižinių dribsnių blynėliai	Kr004	120	8,63	12,47	31,1	271,2
Natūralus jogurtas (2,5 %)		25	1,23	1,15	1,18	18,25
Keptas obuolys su cinamonu	5-8/161AT 4	100 / 2	0,48		11,88	48
Iš viso:			10,34	13,62	44,16	337,45
Iš viso (dienos davinio):			44,52	42,83	149,81	1176,89

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82 %, fermentinių sūriu 45 % tausojantis)	58	40/5/15	8,425	9,33	37,45	261,65
Arbata su cirtina	3	200	0,06	0,02	8,56	34,59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	60	0,7	0,28	16,38	64,4
Iš viso:			9,185	9,63	62,39	360,64

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos (filė) guliašas (tausojantis)	P021	100	15,94	9,48	5,57	171,36
Miežių kruopų košė, sviestu 82% (tausojantis)	38	120	2,68	0,13	24,52	108,54
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:			23,4	15,82	57,88	472,5

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	
Kepti varškės (9 %) ir cukinijų papalotėliai (tausojantis)	1-7/61T 6	180	19,53	16,72	10,3	269,85
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	140	3,63	0,46	10,47	60,52
			24,14	18,1	21,71	344,87
Iš viso (dienos davinio):			56,725	43,55	141,98	1178,01

* – 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 alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2	100	2,93	3,48	17,24	106,25
Juoda arbata	1a	150			6	23,46
Ruginė duona su sviestu 82%, fermentinių sūriu 45%	63	30/5/10/	4,54	6,95	16,16	145,45
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,8	0,32	18,72	73,6
Iš viso:			8,27	10,75	58,12	348,76

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	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Varškės 9%-ryžių kruopų apkepas (tausojantis)	64	180	19,005	16,86	36,03	372,26
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Vanduo						
Iš viso:			25,575	20,35	54,88	505,19

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	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, bulvės) su dešrelėmis virtos a/r (tausojantis)	65	90/60	9,37	16,43	13,48	235,04
Kakava	39	200	2,64	2,64	11,91	82,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,4	0,04	11,7	51,5
Iš viso:			11,28	17,75	37,09	368,9
Iš viso (dienos davinio):			45,125	48,85	150,09	1222,85

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	4	142	17,3	8,75	43,38	321,5
Natūralus jogurtas (2,5 %)		15	0,71	0,6	0,71	10,95
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,3	0,3	10,4	35,8
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			18,31	9,65	54,49	368,25

Pietūs 12.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR030	150	1,32	4,18	9,55	81,07
Penkių grūdų duona		30	2,46	1,8	12,27	75
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-/141T 2	80	16,21	10,6	2,8	171,44
Troškintos šaldytos daržovės (brokoliai, morkos, kalafijorai) (tausojantis)	1	80	1,54	4,4	3,36	64,3
Bulvių košė (tausojantis)	12	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Vanduo						
Iš viso:			24	22,11	44,03	476,06

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	
Sausi (kviečių, miežių avižų) dribsniai su		40	3,6	0,9	30,6	150
Pienas 2,5 %		200	5,6	5	9,4	106
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,4	0,4	23,4	82
Iš viso:			9,6	6,3	63,4	338
Iš viso (dienos davinio):			51,91	38,06	161,92	1182,31

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82 %	21	90/5	7,395	12,565	13,76	196,55
Agurkai, pomidorai	29	30/30	0,51	0,12	2,56	12,3
Duona (penkiagrūdė)		35	2,87	2,1	14,32	87,5
Arbata	1	200	0	0	8	32,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,3	0,4	15,1	59
Iš viso:			11,075	15,185	53,74	387,43

Pietūs 12.15 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/38AT 2	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Kepti su garais vištienos (filė) maltinis (tausojantis)	1	80	18,54	13,47	4,1	205,48
Bulvių košė (tausojantis)	12	95	2,47	1,13	16,05	84,25
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:			27,52	22,29	51,04	507,52

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	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	15	150	3,77	4,86	14,85	114,95
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais	16-8/160 3	28/28/14	6,76	3,84	17,65	132,22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,66	0,11	12,21	74,2
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			11,19	8,81	44,71	321,37
Iš viso (dienos davinio):			49,785	46,285	149,49	1216,32

* – 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 %) su razinomis	23	105/10	11,44	7,17	19,47	185,67
Speltų traputis		10	0,82	0,23	7,95	37,8
Kakava	39	200	2,64	2,64	11,91	82,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,55	0,55	11	53,7
Iš viso:			15,45	10,59	50,33	359,53

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	150	7,04	4,39	14,99	124,74
Keptas garuose kiaulienos maltinis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100	23,28	9,3	7,13	205,32
Bulvių košė (tausojantis)	12	95	2,47	1,13	16,05	84,25
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
Iš viso:			34,36	17,29	46,35	474,44

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	
Grikių kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	100	5,92	4,5	32,57	180,52
Pienas 2,5 %		180	5	4,8	8,43	95,4
Keptas obuolys		110	0,44		9,9	44
Iš viso:			11,36	9,3	50,9	319,92
Iš viso (dienos davinio):			61,17	37,18	147,58	1153,89

* – 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)	45	200/5	5,89	2,9	35,81	190,23
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,55	0,55	11	64,7
Iš viso:			7,055	7,2	53,86	334,43

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	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Žuvies maltinis su sezamo sėklomis (filė, jūros lydeka) (tausojantis)	60	65	20,31	13,23	14,37	230,77
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:			32,3	19,74	47,68	470,54

Priešpiečiai 10.30 (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 su pilno grūdo miltais (varškė 9 %) (tausojantis)	47	135	15,21	15,39	33,99	326,02
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,41	1,2	1,41	21,9
Arbata (be cukraus)						
Iš viso:			16,62	16,59	35,4	347,92
Iš viso (dienos davinio):			55,975	43,53	136,94	1152,89

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje