

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.	Išėiga	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	200/5	8,27	9,2	37,28	265,42
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Balinta arbata	33	150	1,54	1,38	8,59	52,61
<b>Iš viso:</b>			<b>9,95</b>	<b>10,68</b>	<b>47,95</b>	<b>328,32</b>

**Pietūs Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	150/3	6,458	6,56	31,97	179,01
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						
<b>Iš viso:</b>			<b>30,528</b>	<b>12,82</b>	<b>74,85</b>	<b>495,07</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>						

**Vakariė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	lo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis)(tausojantis)	4-8/163AT5	140	3,29	7,32	29,88	198,55
Kefyras 2,5%		170	5,44	4,25	8,16	91,8
Javinių batonėlis (be cukraus)		20	0,9	1,3	15,08	66,4
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės (morkos lazdelė)		40	0,45	0,05	4,68	18
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>10,08</b>	<b>12,92</b>	<b>57,8</b>	<b>374,75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,558</b>	<b>36,42</b>	<b>180,6</b>	<b>1198,14</b>

\* – 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	
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
Juoda arbata	1a	150			6	23,46
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		85	0,3	0,4	15,1	57
<b>Iš viso:</b>			<b>7,89</b>	<b>10,58</b>	<b>55,97</b>	<b>350,18</b>
<b>Pietūs 12.15 val.*</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 kepinukai (jūros lydeka filė) (tausojantis)	25	75	14,12	11,51	8,55	193,05
Bulvių košė (tausojantis)	13	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>22,74</b>	<b>18,88</b>	<b>54,55</b>	<b>477,75</b>
<b>Priešpiečiai (pavakariai) val.</b>						
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>
<b>Vakarienė 15.45 val.</b>						
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 3	120	23,86	16,01	21,77	326,6
Natūralus jogurtas (2,5%)		35	1,72	1,61	1,65	25,55
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>25,72</b>	<b>17,72</b>	<b>25,5</b>	<b>362,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,35</b>	<b>47,18</b>	<b>136,02</b>	<b>1190,37</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 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	33	200	1,96	1,75	11,31	71,83
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,7	0,28	16,38	60,7
<b>Iš viso:</b>			<b>10,59</b>	<b>9,14</b>	<b>62,57</b>	<b>362,11</b>

**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
Karališki balandėliai (kiauliena) su pomidoru padažu (tausojantis)	20	115/43	17,64	8,27	16,35	211,18
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1,8	4,18	17,08	113,46
Švieži pomidorai (augalinis)		70	0,7	0,28	4,06	28,9
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>22,36</b>	<b>15,03</b>	<b>54,62</b>	<b>451,66</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	
Omletas su ferm. sūriu 45%, sviestu 82 % (tausojantis)	55	90/12/5	9,915	15,92	14	237,83
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
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		70	0,35	0,04	3,5	29,88
<b>Iš viso:</b>			<b>12,837</b>	<b>16,898</b>	<b>34,43</b>	<b>347,738</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,787</b>	<b>41,068</b>	<b>151,62</b>	<b>1161,508</b>

\* – 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)	17	180/5	6,67	7,26	32,2	215,95
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,38		9,41	65
<b>Iš viso:</b>			<b>11,25</b>	<b>11,01</b>	<b>48,66</b>	<b>360,45</b>

**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
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)	4-5/104AT4	95	1,8	4,06	18,57	118,06
Plėšyti pekino kopūsto lapai	D000.2	35	0,42	0,07	1,13	6,83
Švieži/ rauginti agurkai (augalinis)	1	34	0,272	0,068	0,78	4,828
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>30,172</b>	<b>20,618</b>	<b>51,88</b>	<b>510,778</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
<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	
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
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,14	0,1	2,08	10,29
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>10,02</b>	<b>14,79</b>	<b>46,77</b>	<b>365,51</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,442</b>	<b>46,418</b>	<b>147,31</b>	<b>1236,738</b>

\* – 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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,02</b>	<b>4,8</b>	<b>70,2</b>	<b>361,5</b>

**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	150	4,95	2,5	17,08	110,63
Mėsos kukuliai su morkomis (kiauliena) (tausojantis)	46	75	18,12	8,55	0,61	151,75
Bulvės (augalinis) (tausojantis)	14	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	80	1,54	4,4	3,36	64,3
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>26,88</b>	<b>19,02</b>	<b>39,42</b>	<b>441,14</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>	

**Vakarienė 15.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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%		40	10,68	8,32	0,14	118
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,8	0,32	18,72	98,6
<b>Iš viso:</b>			<b>1073,76</b>	<b>14,68</b>	<b>36,8</b>	<b>362,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>1111,66</b>	<b>38,5</b>	<b>146,42</b>	<b>1165,18</b>

\* – 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)						
<b>Iš viso:</b>			<b>14,245</b>	<b>10,12</b>	<b>49,73</b>	<b>348,14</b>

**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 maltinukai (jūros lydeka filė) (tausojantis)	66	100	14,87	987	198	156,23
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 2	20	0,9	2,43	1,63	32,03
Bulvių košė (tausojantis)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Burokėlių, graikiškų riešutų, česnakų salotos su jogurtu (2,5 %)	56	60	2,04	4,17	7,3	73,09
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>26,96</b>	<b>997,048</b>	<b>246,84</b>	<b>494,63</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	
Varškės (9 %) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	Kr017	160	19,44	13,38	28,64	312,74
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,8	0,84	14,6
Trintos šaldytos uogos	35	25	0,25		2,75	15,64
Vanduo						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		75	0,25		4,02	30,1
<b>Iš viso:</b>			<b>20,88</b>	<b>14,18</b>	<b>36,25</b>	<b>373,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,085</b>	<b>1021,348</b>	<b>332,82</b>	<b>1215,85</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	2	200	6,655	6,5	31,99	201,07
Linų sėmenys (malti)		5	1,2	1,6	1,7	25,4
Pienas 2,5 %		170	4,76	4,25	7,99	90,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,4	0,04	11,7	51,5
<b>Iš viso:</b>			<b>13,015</b>	<b>12,39</b>	<b>53,38</b>	<b>368,07</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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) (tausojantis)	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>29,92</b>	<b>22,93</b>	<b>38,51</b>	<b>477,72</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	
Lietiniai blynai su pilno grūdo miltais	49	120	9,6	11,38	45,75	307,81
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	0,24	3	0,28	21,9
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,2	0,2	7,8	44,3
<b>Iš viso:</b>			<b>10,04</b>	<b>14,58</b>	<b>53,83</b>	<b>374,01</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,975</b>	<b>49,9</b>	<b>145,72</b>	<b>1219,8</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	200	5,25	7,04	33,96	182,98
Trintos šaldytos uogos	35	30	0,3		3,1	17,99
Pienas 2,5 %		170	4,76	4,35	7,99	90,1
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,7	0,28	16,38	64,4
<b>Iš viso:</b>			<b>11,01</b>	<b>11,67</b>	<b>61,43</b>	<b>355,47</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	150	2,22	1,64	11,03	67,8
Duona (penkiagrūdė)		30	1,6	0,2	13	61
Troškinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu (tausojantis)	P010	80/20	27,33	11,38	3,25	224,78
Daržovių troškiny (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis)	43	110	2,54	4,99	15,17	118,89
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>33,69</b>	<b>18,21</b>	<b>42,45</b>	<b>472,47</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)	61	135	8,52	5,77	44,51	226,65
Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas	1	15	0,26	7,88	0,34	73,14
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	35	130	0,5	0,5	16,9	70,1
<b>Iš viso:</b>			<b>9,28</b>	<b>14,15</b>	<b>61,75</b>	<b>369,89</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,98</b>	<b>44,03</b>	<b>165,63</b>	<b>1197,83</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	39	200	2,64	2,64	11,91	82,36
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,6	0,1	11,1	44
<b>Iš viso:</b>			<b>13,32</b>	<b>13,98</b>	<b>40,91</b>	<b>362,31</b>

**Pietūs 12.15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas	1	15	0,26	7,88	0,34	73,14
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>19,39</b>	<b>20,87</b>	<b>62,89</b>	<b>516,77</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	
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	15-8/161AT 4	100 / 2	0,48		11,88	48
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>10,34</b>	<b>13,62</b>	<b>44,16</b>	<b>337,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,05</b>	<b>48,47</b>	<b>147,96</b>	<b>1216,53</b>

\* – 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 citrina	3	200	0,06	0,02	8,56	34,59
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	60	0,7	0,28	16,38	64,4
<b>Iš viso:</b>			<b>9,185</b>	<b>9,63</b>	<b>62,39</b>	<b>360,64</b>

**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
Natūralus kalakutienos (filė) maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	100	24,43	7,28	6,81	190,46
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)(augalinis)	Gr005	120	4,56	0,92	31,4	152,12
Pekino kopūsto salotos su jogurtine grietine (10 %)	6	55	1,47	0,58	3,34	29,41
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>33,28</b>	<b>11,37</b>	<b>63,08</b>	<b>492,36</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 kukurūzų kr (tausojantis)	7-8/169T3	140	17,5	11,99	29,14	294,46
Natūralus jogurtas (2,5 %)		20	0,98	0,92	0,94	14,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		65	0,65	0,26	15,21	31,08
Vanduo						
			<b>19,13</b>	<b>13,17</b>	<b>45,29</b>	<b>340,04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,595</b>	<b>34,17</b>	<b>170,76</b>	<b>1193,04</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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 sviestu 82% (tausojantis)	12	100	2,96	3,76	17,3	109,1
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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>11,03</b>	<b>58,18</b>	<b>351,61</b>

**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	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
Braškių uogienė		25			14	53,5
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>25,575</b>	<b>20,35</b>	<b>68,88</b>	<b>558,69</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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,28</b>	<b>17,75</b>	<b>37,09</b>	<b>368,9</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,155</b>	<b>49,13</b>	<b>164,15</b>	<b>1279,2</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)	18a	140	14,24	6,79	30,85	241
Sviesto (82 %) grietinės (30 %) padažas	18a	15	0,47	9,66	0,96	91,47
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		60	0,4	0,04	11,7	41,9
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>15,11</b>	<b>16,49</b>	<b>43,51</b>	<b>374,37</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	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)	13	95	2,47	1,13	16,05	84,25
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>24</b>	<b>22,11</b>	<b>44,03</b>	<b>476,06</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 %	200	54	6,1	6,65	27,04	192,7
Pienas 2,5 %		200	5,6	5	9,4	106
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,4	0,4	23,4	57
<b>Iš viso:</b>			<b>12,1</b>	<b>12,05</b>	<b>59,84</b>	<b>355,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,21</b>	<b>50,65</b>	<b>147,38</b>	<b>1206,13</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu 82 %	1	90/5	7,395	12,565	13,76	197,55
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	45
<b>Iš viso:</b>			<b>11,075</b>	<b>15,185</b>	<b>53,74</b>	<b>374,43</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Keptas su garais vištienos (filė) maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,71	139,62
Bulvių košė (tausojantis)	13	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						
<b>Iš viso:</b>			<b>31,66</b>	<b>11,7</b>	<b>52,65</b>	<b>441,66</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	
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	90
<b>Iš viso:</b>			<b>11,19</b>	<b>8,81</b>	<b>44,71</b>	<b>337,17</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,925</b>	<b>35,695</b>	<b>151,1</b>	<b>1153,26</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	110	14,7	7,83	13,13	180,95
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,71</b>	<b>11,25</b>	<b>43,99</b>	<b>354,81</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	150	7,04	4,39	14,99	124,74
Keptas garuose kiaulienos maltinis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	23	80	17,58	12,29	6,515	208,44
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>29,72</b>	<b>18,47</b>	<b>41,755</b>	<b>467,51</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	130	10,04	12,65	47,68	344,67
Jogurtinė grietinė 10 %	M005	15	0,57	1,5	0,65	18,3
Trintos šaldytos uogos	M005	15	0,15	1,83	1,83	8,73
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>10,76</b>	<b>15,98</b>	<b>50,16</b>	<b>371,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,19</b>	<b>45,7</b>	<b>135,905</b>	<b>1194,02</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Trintos šaldytos uogos	35	20	0,2		2,4	13,29
Pienas 2,5 %		150	4,2	3,75	7,05	79,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		110	0,55	0,11	11	91,1
<b>Iš viso:</b>			<b>7,055</b>	<b>6,76</b>	<b>56,26</b>	<b>374,12</b>

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	Gr004	70	6,25	0,25	15	88,7
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	9	60	1,26	3,77	4,22	55,79
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>29,15</b>	<b>18,76</b>	<b>42,06</b>	<b>428,11</b>

**Priešpiečiai 10.30 (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	
Orkaitėje kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais (varškė 9 %) (tausojantis)	13	125	19,18	13,39	35,59	333,7
Natūralus jogurtas (2,5%)		30	1,41	1,2	1,41	31,1
Vanduo						
<b>Iš viso:</b>			<b>20,59</b>	<b>14,59</b>	<b>37</b>	<b>364,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,795</b>	<b>40,11</b>	<b>135,32</b>	<b>1167,03</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje