

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.



Direktorė
Dalia Filimonova

Dudarė: Valgyklos vedėja
Šilina Roitkenič

II variantas 1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Išeiga
Skysta manų košė (augalinis, tausojantis)	200
Džemas	20
Pienas 2,5%	200
Vaisiai	50
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Išeiga
Daržovių sriuba su pupelėmis(augalinis)	150
Paukštiesos kukuliai su sezamo sėklomis (vištiena, sezamo sėklos, tausojantis)	67/8
Virti kietagrūdžiai makaronai	100
Sviesto(82%) –grietinės(30%) padažas	10
Kopūstų,morkų, obuolių salotos su aliejumi	75/40/40/15
Pomidorai	50
Vanduo	200
Duona (leistina mokinių maitinimui)	10

Patiekalo pavadinimas Vakarienė	Išeiga
Vanilinis kukurūzų pudingas (tausojantis)	200
Pienas 2,5%	100
Vaisiai	50



Direktore

Galia Filimonova

II var. 1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Išėiga
Penkių grūdų dribsnių košė su aguonom	200
Arbata	200
Sviestas 82%	5
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Išėiga
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	100
Maltas kiaulienos kotletas(tausojantis)	80
Biri grikių košė	100
Pekino kopūstų salotos su agurkais, obuoliais ir porais	50/15/15/10/10
Vanduo	
Duona (leistina mokinių maitinimui)	10
Duona	10
Vaisiai	50
Patiekalo pavadinimas Vakarienė	Išėiga
Mieliniai blynai(pilno grūdo miltai, kiaušiniai, aliejus)	100
Pienas 2,5%	

*



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 1 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai		Išeiga
Omletas su fermentiniu sūriu		98/12
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Vanduo		150
Vaisiai		50
Patiekalo pavadinimas Pietūs		Išeiga
Pupelių sriuba (augalinis,tausojantis)		150
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai su morkomis		75
Miežinių kruopų košė		100
Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi		40/20/30/3/7
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Patiekalo pavadinimas Vakarienė		Išeiga
Avižų košė		200
Pienas 2,5%		100
Džemas		10



Direktorė
Dalia Filimonova

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

II var. 1 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Išeiga
Virti kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)	200
Pieno - pomidorų padažas	15
Arbata	100
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Išeiga
Burokėlių sriuba (augalinis)	100
Dešrelė(virtos,a/r,leistinos mokinių maitinimui, tausojantis)	60
Ryžių kruopų košė	100
Geriamas vanduo	150
Duona (leistina mokinių maitinimui)	10
Marinuoti agurkai	100
Pomidorai su svogūnais	50/40
Patiekalo pavadinimas Vakarienė	Išeiga
Griekiai su morkomis ir cukinija(griekiai, morkos, cukinija, svogūnai)	150
Sviestas 82%	5
Arbata	150
Vaisiai	50



Direktore
Dalia Filimonova

II var. 1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai		Išeiga
Tiršta miežių kruopų košė(augalinis,tausojantis)		200
Sviestas 82%		5
Šaldytos uogos		10
Pienas 2,5%		100
Patiekalo pavadinimas Pietūs		Išeiga
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)		100
Maltas žuvies maltinukas su morkomis(jūros lydekos,morkos,svogūnai,kukur.kruopos) (garuose,tausojantis)		80
Virtos bulvės		100
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir keptais svogūnais		55/30/15
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais (aliejus)		10/10/16/4
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		20
Vaisiai		100
Patiekalo pavadinimas Vakarienė		Išeiga
Ryžių kruopų košė		150
Šaldytos uogos		20
Vaisių arbata		150



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 2 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas Pusručiai		Išėiga
Tiršta avižinių dribsnių košė(augalinis, tausojantis) su obuoliais		200 /20
Sviestas 82%		5
Arbata		200
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Rp. Nr.	Išėiga
Daržovių sriuba (šaldytos daržovės(brokoliai,cukinia,morkos,žiediniai kopūstai))(augalinis)		150
Vištienos maltinukas(vištiena,morkos,svogūnai)(tausojantis)		80
Grikių košė		100
Pekino kopūstų su pomidorais ir porais salotos su aliejumi		60/20/20
Tarkuotos morkos		50
Vanduo		150
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Patiekalo pavadinimas Vakarienė	Rp. Nr.	Išėiga
Perlinių kruopų rizotas(tausojantis)		100
Pienas 2,5%		150
Vaisiai		100


 Direktore
 Dalia Fillmonova


 Dalia Fillmonova

II var. 2 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai		Išėiga
Omletas(kiaušiniai, pienas,miltai) (tausojantis)		100
Sviestas 82%		5
Arbata		150
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Patiekalo pavadinimas Pietūs		Išėiga
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis)		150
Bulvių plokštainis su vištiena(šlaun.mėsa, bulvės,kiaušiniai)		100
Marinuoti agurkai		50
Daržovių salotos(paprika, agurkai, pomidorai, porai, kopūstai, aliejus)		100
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Vaisiai		100
Patiekalo pavadinimas Vakarienė		Išėiga
Avižiniai varškės sklandžiai (varškė, kefyras, aviž.dribsniai,kiaušiniai,pilno grūdo miltai)		100
Jogurtas 10%		40
Arbata		100



Direktorė
Dalia Filimonova

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

II var. 2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Išeiga
Tiršta kukurūzų kruopų košė(augalinis, tausojantis)	200
Sviestas 82%	5
Arbata	150
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Išeiga
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	150
Kepta paukštienos filė	50
Troškintos daržovės (šaldytos, žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės, cukinija, morkos)(tausojantis, augalinis)	100
Morkų salotos su jogurtu 10%	100
Grietinės 30%-pomidorų padažas	15
Vanduo	200
Duona (leistina mokinių maitinimui)	10
Vaisiai	100
Patiekalo pavadinimas Vakarienė	Išeiga
Varškės ir morkų apkepas (augalinis,tausojantis)	(75/25)
Jogurtas 10%	20
Pienas 2,5%	200



Direktorė
Dalia Fillmonova

II var. 2 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Išeiga
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (morkos, svogūnai, paprika) (tausojantis)	165/35
Arbata su citrina	150
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Išeiga
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	100
Kiaulienos guliašas (kiaul. mentė, kviet. miltai, morkos, svogūnai (tausojantis))	50/50
Virti ryžiai	100
Kopūstų salotos su obuoliais ir morkomis	50/25/25
Vanduo	200
Duona (leistina mokinių maitinimui)	10
Patiekalo pavadinimas Vakarienė	Išeiga
Žiedinių kopūstų – bulvių-morkų košė	34/93/24
Sviestas 82%	5
Kefyras 2,5%	100
Vaisiai	100



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas		Išėiga
Pusryčiai		
Kvietinių dribsnių košė(augalinis, tausojantis)		200
Pienas 2,5%		100
Traškučiai		10
Patiekalo pavadinimas		Išėiga
Pietūs		
Pomidorų sriuba (augalinis)		150
Kepta žuvis (jūros lydeka, tausojantis)		80
Virtos bulvės		100
Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais		45/45/30
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Patiekalo pavadinimas		Išėiga
Vakarienė		
Virtos dešrelės (a/r leistinos vaikų maitinimui, tausojantis)		50
Natūralus pomidorų padažas		15
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Arbata		150
Vaisiai		100



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai		Išėiga
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis, augalinis)		130/10/10
Arbata		200
Trapučiai		10
Patiekalo pavadinimas Pietūs		Išėiga
Žirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)		100
Karališki balandėliai (kiauliena, kopūstai, ryžiai, tausojantis)		75
Virtos bulvės		100
Kopūstų ir porų salotos		50
Pupelių salotos su agurkais		50
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Patiekalo pavadinimas Vakarienė		Išėiga
Morkų, žaliųjų žirnelių, bulvių troškinys(tausojantis)		100/50/50
Kefyras 2,5%		100
Vaisiai		100
Traškučiai		50



Direktore
Dalia Filimonova

II var. 3 savaitė antradienis

		Išeiga
Patiekalo pavadinimas		
Kukurūziniai omleto blynai (augalinis, tausojantis)		100
Jogurtas 10%		20
Vanduo		200
		Išeiga
Patiekalo pavadinimas		
Barščiai su pupelėmis ir šviežiais kopūstais(augalinis)		100
Plovas su vištiena (ryžiai,šlaunelių mėsa) (tausojantis)		75/75
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir porais		60/20/10/10
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
		Išeiga
Patiekalo pavadinimas		
Žiedinių kopūstų pudingas(Žiediniai kopūstai,kukurūzų kruopos,kiaušiniai, fermentinis sūris(augalinis, tausojantis)		150
Pienas 2,5%		200
Vaisiai		100



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 3savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai		Išeiga
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentinių sūriu(tausojantis)		135/15
Arbata		150
Patiekalo pavadinimas Pietūs		Išeiga
Rūgštinių sriuba (augalinis)		150
Varškės apkepas		150
Jogurtas 10%		20
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Vaisiai		50
Morkų-obuolių-porų salotos su jogurtu 10%		45/25/10/20
Patiekalo pavadinimas Vakarienė		Išeiga
Penkių grūdų dribsnių košė su saulėgrąžų sėklomis(augalinis, tausojantis)		150/5
Pienas 2,5%		200



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 3 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išiga
Miežinių dribsnių košė su šaldytomis uogomis(augalinis, tausojantis)	116A	200/10
Pienas 2,5%	8Ger	200
Patiekalo pavadinimas Pietūs	Rp. Nr.	Išiga
Žiedinių kopūstų sriuba(augalinis)	19Sr	150
Troškinta paukštiena su pieno padažu(tausojantis)	21A	50/20
Biri grikių košė	5Gar	75
Salierų salotos(salierai, morkos, obuoliai, porai, salotų padažas(aliejus, citrina, česnakai)	60S	40/20/30/10
Vanduo		150
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10
Patiekalo pavadinimas Pavakariai	Rp. Nr.	Išiga
Sorų kruopų košė su obuoliais ir cinamonu	83A	80/20
Džemas	15P	15
Arbata	1Ger	100
Vaisiai		50



Direktorė
Dalia Filimonova

II var. 3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai		Išeiga
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (augalinis, tausojantis)		175/25
Pienas 2,5%		150
Trapūtis		10
Patiekalo pavadinimas Pietūs		Išeiga
Makaronų sriuba(tausojantis)		150
Žuvies šnicelis (jūros lydekos) (garuose,tausojantis)		80
Virtos bulvės		100
Burokėlių salotos su salotų padažu(aliejus, citrina, česnakai)		100
Avinžirnių-porų salotos		50
Vanduo		200
Duona (leistina mokinių maitinimui)		10
Patiekalo pavadinimas Vakarienė		Išeiga
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais(augalinis, tausojantis)		1vnt/26
Duona(leistina mokinių maitinimui) su sviestu ir fermentiniu sūriu		0,5/5/10
Arbata		150
Vaisiai		100



Direktore
Dalia Filimonova