

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

## Jono Pauliaus II progimnazija

---

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

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-18m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 15.30val.

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

## **Jono Pauliaus II progimnazija**

---

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

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

11-18m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 15.30val.

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

## Jono Pauliaus II progimnazija

---

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

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-18m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 15.30val.

1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skysta manų košė(augalinis, tausojantis)	93A	200	6,61	6,94	27,98	204,08
Džemas	15P	20	0,06	-	14,18	54,20
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,47	11,94	51,96	370,28

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pupelėmis(augalinis)	25Sr.	150	3,14	0,28	12,86	50,15
Paukštienos kukuliai su sezamo sėklomis (vištiena, tausojantis)	29A	90/10	20,31	12,35	8,14	221,26
Virti kietagrūdžiai makaronai	6Gar	100	5,28	4,42	20,34	148,76
Sviesto(82%) –grietinės(30%) padažas	5P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais su aliejumi	4S	75/40/40/15	1,58	14,72	10,85	169,92
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			36,17	43,71	114,98	942,41

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):			49,64	55,65	166,94	1312,69

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(augalinis, tausojantis)	115A	250	9,80	9,83	40,00	292,50
Arbata be cukraus	1Ger	200	-	-	7,99	31,60
Sviestas 82%	16P	10	0,08	8,26	0,08	74,40
Iš viso:			9,88	18,09	48,07	398,80

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	7Sr	150	1,12	4,19	7,93	71,77
Maltas kiaušienos šnicelis(tausojantis)	9A	100	21,14	15,78	8,46	258,64
Biri grikių košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pekino kopūstų salotos su agurkais, obuoliais ir porais su aliejumi	23S	75/22/23/15/15	1,14	14,49	6,90	154,38
Vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			33,22	41,10	108,63	899,07

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0	0	0	0
Iš viso (dienos davinio):			43,10	59,19	156,70	1297,87

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (pilno grūdo miltai)	68A	200	15,88	35,76	76,00	678,16
Pienas 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,28</b>	<b>38,26</b>	<b>80,90</b>	<b>734,16</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	3,49	3,25	13,76	89,58
Keptos vištų šlaunelės	34A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	60S	60/30/45/5/10	1,40	14,82	13,44	177,72
Vanduo						
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,31</b>	<b>37,92</b>	<b>70,93</b>	<b>779,32</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 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>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,59</b>	<b>76,18</b>	<b>151,83</b>	<b>1513,48</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai(tausojantis)	64A	200	7,63	8,47	53,15	325,71
Pieno - pomidorų padažas	2P	15	0,67	1,38	2,08	23,31
Arbata	1Ger	200	-	-	14,97	59,25
Jogurtas 10 %	20P	60	0,54	6,00	0,75	16,53
Iš viso:			8,84	15,85	70,95	424,18

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	1Sr	150	1,34	3,11	10,99	72,95
Daržovių troškiny (kopūstai, morkos, bulvės, svogūnai) su dešrelėmis (virtos, a/r, leistinos mokinių maitinimui, tausojantis)	62A	100/100	9,33	46,77	12,04	499,53
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Pomidorai su svogūnais	45S	100/80	1,12	0,22	2,82	19,80
Marinuoti agurkai	31S	100	2,80	-	1,30	16,00
Iš viso:			18,35	51,26	79,23	819,68

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakarienė 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
Iš viso (dienos davinio):			27,19	67,11	150,18	1244,48

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktore  
Dalia Filimonova

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežių kruopų košė(augalinis, tausojantis)	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Sviestas 82%	16P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
Šaldytos uogos		10	0,12	0,06	1,28	3,80
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,60	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,00</b>	<b>20,52</b>	<b>47,65</b>	<b>425,08</b>

**Pietūs val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	13Sr	150	1,27	3,17	10,49	71,88
Žuvies maltinis(jūros lydekos)(garuose)tausojantis	42A	100	20,70	16,54	5,24	250,14
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	3P	15	0,24	8,70	0,30	80,11
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	100	2,52	14,72	11,88	176,00
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais	2S	50	0,54	4,79	2,24	50,78
Vanduo		200	-	-	-	-
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,33</b>	<b>48,88</b>	<b>87,14</b>	<b>723,98</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

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

**Vakariinė 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>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,33</b>	<b>69,40</b>	<b>134,79</b>	<b>1149,06</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova





2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	90A	120	11,65	24,27	6,64	290,95
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Arbata	1Ger	150	-	-	5,99	23,70
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	40	3,96	0,52	20,52	86,80
<b>Iš viso:</b>			<b>15,65</b>	<b>28,92</b>	<b>33,19</b>	<b>438,65</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba	13Sr	150	3,50	3,22	14,05	92,64
Karališki balandėliai (kiauliena, kopūstai (tausojantis))	63A	150	22,75	15,55	8,43	260,08
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Daržovių (kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, porai, paprika, aliejus) salotos	7S	150	1,80	21,87	7,46	221,07
Vanduo		200	-	-	-	-
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,87</b>	<b>41,90</b>	<b>100,87</b>	<b>868,62</b>

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,52</b>	<b>70,82</b>	<b>134,06</b>	<b>1307,27</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė(augalinis, tausojantis)	97A	200	7,89	3,01	47,31	237,33
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Džemas	15P	10	0,03	-	7,09	27,10
<b>Iš viso:</b>			<b>14,76</b>	<b>12,14</b>	<b>64,24</b>	<b>413,63</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	6Sr	150	1,42	4,27	8,43	73,13
Kepta paukštienos filė	33A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, cukinija, brokoliai, morkos) (augalinis, tausojantis)	10Gar	100	2,54	0,26	7,23	27,97
Grietinės 30%-pomidorų padažas	2Pad	40	0,94	6,96	3,80	81,14
Morkų salotos su obuoliais ir jogurtu 10%	12S	100	1,01	1,67	7,70	31,51
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>35,53</b>	<b>29,91</b>	<b>112,69</b>	<b>794,86</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>						

## Vakarienė 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>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,29</b>	<b>42,05</b>	<b>176,93</b>	<b>1208,49</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su razinomis(tausojantis)	100A	170/30	6,11	7,08	46,21	263,26
Sviestas 82%	16P	10	0,08	8,26	0,04	74,40
Arbata su citrina	2Ger	200/7	0,05	0,03	8,63	33,77
<b>Iš viso:</b>			<b>6,24</b>	<b>15,37</b>	<b>54,92</b>	<b>371,43</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis)	10Sr	150	1,68	4,29	11,30	87,31
Kiaulienos troškiny su pupelėmis(tausojantis)	6A	50/100	18,84	12,21	15,14	232,06
Kopūstų salotos su obuoliais	3S	50/50	0,94	9,66	8,62	117,96
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,22</b>	<b>27,32</b>	<b>87,14</b>	<b>648,73</b>

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakariėnė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>31,46</b>	<b>42,69</b>	<b>142,06</b>	<b>1020,16</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė(augalinis, tausojantis)	117A	200	8,63	6,89	37,24	245,44
Sviestas 82%	16P	10	0,08	8,26	0,08	74,40
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,51	20,15	47,12	431,84

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų sriuba (augalinis)	13Sr	150	1,27	3,16	10,48	71,88
Kepta garuose žuvis (jūros lydeka, tausojantis)	41A	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Bulvių košė	2Gar	100	2,30	0,47	17,03	80,60
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais,svogūnais ir pupelėmis	18S	45/45/10/30	9,10	10,57	25,33	208,92
Razinų kompotas	8Ger	200	0,75	0,19	26,73	104,70
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			37,16	28,08	135,37	883,72

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakarienė 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
Iš viso (dienos davinio):			52,67	48,23	182,49	1315,56

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis)	101A	200	11,31	7,75	63,16	357,47
Arbata	1Ger	200			7,99	31,60
<b>Iš viso:</b>			<b>11,31</b>	<b>7,75</b>	<b>71,15</b>	<b>389,07</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)	14Sr	150	3,63	3,33	14,19	93,47
Kukuliai „Buratinas“ (vištiena, džiovinti abrikosai, tausojantis)	27A	80	18,67	11,56	10,75	206,65
Grietinės padažas	3P	25	0,45	4,80	3,84	50,24
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų ir porų salotos	11S	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Pupelių salotos su agurkais	27S	50	2,84	2,71	8,00	59,78
Vanduo		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Duona (leitina vaikų maitinimui)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
<b>Iš viso:</b>			<b>32,10</b>	<b>32,82</b>	<b>93,75</b>	<b>740,66</b>

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakariė 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>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,41</b>	<b>40,57</b>	<b>164,90</b>	<b>1129,73</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktore  
Dalia Filimonova

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai(augalinis)	50A	200	20,78	30,14	52,92	557,32
Jogurtas 10%	20P	20	0,18	2,00	0,50	12,40
Arbata	1Ger	200			7,99	31,60
<b>Iš viso:</b>			<b>20,96</b>	<b>32,14</b>	<b>61,41</b>	<b>601,31</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir šviežiais kopūstais(augalinis)	3Sr	150	2,32	4,32	10,32	81,39
Plovas(ryžiai) su kiauliena (tausojantis)	3A	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir porais(aliejus)	24S	90/30/15/15	1,83	14,76	4,79	148,62
Vanduo		200				
Duona (leitina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,48</b>	<b>46,23</b>	<b>95,59</b>	<b>903,52</b>

## Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

## Vakariėnė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,42</b>	<b>78,37</b>	<b>157,00</b>	<b>1504,83</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdytojų įstaigų valgiaraštyje



Direktore  
Dalia Filimonova

3savaitė  
Triečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentinių sūriu(tausojantis)	66A	225/25	19,91	18,59	66,45	520,64
Arbata su citrina	1Ger	200	0,05	0,03	8,63	33,77
Iš viso:			19,96	18,62	75,08	554,41

## Pietūs 12.00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis)	8Sr	150	1,22	3,21	9,64	68,53
Varškės apkepas	85A	200	29,91	18,17	35,65	428,72
Saldus grietinės padažas	7P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Morkų- obuolių-porų salotos su jogurtu 10%	14S	45/25/10/20	0,96	2,22	8,10	36,40
Iš viso:			36,26	29,35	117,39	833,71

## Priešpiečiai (pavakariai) 15.00 val.

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

## Vakarienė 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
Iš viso (dienos davinio):			56,22	47,97	192,47	1388,12

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Direktorė  
Dalia Filimonova





3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su šaldytomis uogomis(augalinis, tausojantis)	116A	200/10	7,84	7,51	33,54	229,60
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,64</b>	<b>12,51</b>	<b>43,34</b>	<b>341,60</b>

**Pietūs 12.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba(augalinis)	19Sr	150	1,37	3,13	8,08	61,14
Troškinta paukštiena su padažu(tausojantis)	21A	100/40	24,62	27,03	3,14	351,39
Biri grikių košė	5Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Morkų, obuolių, porų salotos	13S	100	1,25	6,22	8,47	88,80
Vanduo		150				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,05</b>	<b>43,02</b>	<b>105,04</b>	<b>915,61</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) 15.00 val.**

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

**Vakariinė 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>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,69</b>	<b>55,53</b>	<b>148,38</b>	<b>1257,21</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktoriė  
Dalia Filimonova

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (augalinis, tausojantis)	97A	250	9,86	3,76	59,14	296,66
Džemas	15P	15	0,03	-	7,09	27,10
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,69	8,76	76,03	435,76

## Pietūs 12.00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis)	26Sr	150	4,53	5,28	14,25	120,24
Žuvies šnicelis (jūros lydekos) (garuose, tausojantis)	45A	100	19,62	16,61	8,47	259,21
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Burokėlių salotos	15S	100	1,59	14,53	11,74	172,57
Avinžirnių-porų salotos	26S	100	5,21	6,95	17,36	139,95
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			35,25	44,03	94,86	874,81

## Priešpiečiai (pavakariai) 15.00 val.

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

## Vakarienė 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
Iš viso (dienos davinio):			51,94	52,79	170,89	1310,57

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Dalia Filimonova