

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)

6-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.30val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skysta manų kruopų košė(augalinis, tausojantis)	93A	200	6,61	6,94	27,98	204,08
Džemas	15P	20	0,06	-	14,18	54,10
Arbata	1Ger	200			7,99	31,60
Traškučiai		5	0,54	0,36	3,57	19,65
Iš viso:			7,21	7,54	53,72	309,43

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 pupelėmis (morkos, šparaginės pupelės, cukinija, žiediniai kopūstai, pupelės(augalinis))	25Sr	150	3,41	0,29	12,86	50,15
Paukštienos kukuliai su sezamo sėklomis(vištieną, sezamo sėklos) (garuose, tausojantis)	29A	67/8	15,23	9,26	6,11	165,95
Virti kietagrūdžiai makaronai	6Gar	50	2,64	2,21	10,17	74,38
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos	4S	50/25/25	1,05	9,81	7,20	113,28
Pomidorai	29S	50	0,50	0,10	2,05	8,05
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			23,57	21,80	43,52	433,50

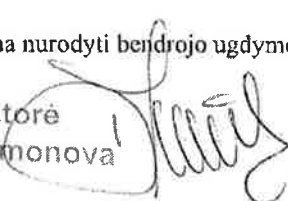
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai(augalinis, tausojantis)	99A	100	6,74	6,91	41,39	249,62
Pienas 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			10,90	9,71	60,23	361,62

Iš viso (dienos davinio):	41,68	39,05	157,47	1104,56
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Direktorė
Dalia Filimonova



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	115 A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Arbata	1Ger	200	-	-	7,99	31,60
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Iš viso:			7,88	11,99	40,03	302,80

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	7Sr	100	0,75	2,79	5,29	47,85
Maltas kiaulienos šnicelis(tausojantis)	9A	80	16,91	12,62	6,77	206,91
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Pekino kopūstų salotos su agurkais, obuoliais ir porais	23S	50/15/15/10/10	0,76	9,66	4,60	102,92
Vanduo						
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Duona	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			22,95	28,24	52,36	536,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su obuoliais(pilno grūdo miltai, obuoliai)	74A	80/20	7,21	12,94	38,42	293,94
Pienas 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,61	15,44	43,32	349,94

Iš viso (dienos davinio):			41,44	55,67	135,71	1189,56
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (pilno grūdo miltai)	68A	80	6,35	14,30	30,40	271,26
Pienas 2,5%	8 Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Džemas	15 P	10	0,03	-	7,09	27,10
Iš viso:			9,78	16,80	42,39	354,36

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis,tausojantis)	15Sr	150	3,54	3,26	14,22	90,77
Keptos vištų šlaunelės	34A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Miežinių kruopų košė	13Gar	50	1,00	0,15	7,95	35,71
Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	4S	40/20/30/3/7	0,93	9,88	8,96	118,48
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			25,17	27,88	40,21	486,99

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu	90A	98/12	14,65	18,90	5,50	250,44
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vanduo		150	-	-	-	-
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			16,89	19,46	29,70	349,84

Iš viso (dienos davinio):	51,71	64,20	113,99	1196,39
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)	64A	200	7,63	8,48	53,15	325,71
Pieno - pomidorų padažas	2P	15	0,67	1,38	2,08	23,31
Arbata	Ger	100	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			8,30	9,84	59,22	364,82

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	1Sr	100	0,96	2,82	7,72	57,10
Daržovių troškiny (kopūstai, morkos, bulvės, svogūnai) su dešrelėmis (virtos, a/r, leistinos mokinių maitinimui, tausojantis)	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
Geriamas vanduo		150	-	-	-	-
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Marinuoti agurkai	31S	100	2,80	-	1,30	16,00
Pomidorai su svogūnais	45S	50/40	0,96	0,11	2,41	9,90
Iš viso:			12,80	38,27	30,72	501,05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Košė „Niekutis“ (perlinių kruopų ir tarkuotų bulvių) (tausojantis)	113A	150	40,40	1,85	21,97	118,20
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			46,30	10,03	43,30	301,40

Iš viso (dienos davinio):	67,40	58,14	133,24	1167,27
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Šaldytos uogos		10	0,12	0,06	1,28	3,80
Pienas 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,57	13,89	42,71	331,88

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	13Sr	100	0,85	2,11	6,99	47,92
Žuvies maltinis(jūros lydekos) (garuose,tausojantis)	42A	50	9,97	7,94	2,42	119,98
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,84
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir keptais svogūnais	17S	55/30/15	2,50	5,14	12,69	94,30
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais (aliejus)	2S	10/10/16/4	0,44	3,91	1,56	40,,51
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
Iš viso:			17,79	20,01	71,22	499,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių, agurkų, pupelių salotos	150s	150	4,43	10,25	18,20	171,89
Vaisių arbata	1Ger	150	-	-	5,99	23,70
Duona(leistina mokinių maitinimui) su sviestu ir fermentiniu sūriu	4Š	0,5/5/10	5,67	7,59	10,31	126,00
Iš viso:			10,10	17,84	34,50	321,59

Iš viso (dienos davinio):	39,46	51,74	148,43	1153,42
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------



* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Direktorė
Dalia Filimonova

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliavandeni ai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė(augalinis, tausojantis)	98A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Arbata	1Ger	200	-	-	7,99	31,60
Iš viso:			9,89	13,96	43,16	328,20

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliavandeni ai, g	
Daržovių sriuba (šaldytos daržovės(brokoliai,cukinia,morkos,žiediniai kopūstai)(augalinis)	11Sr	150	1,75	4,95	8,60	83,88
Mėsos-grikių troškinys (vištiena, tausojantis)	4A	75/75	24,53	16,90	25,41	346,99
Pekino kopūstų su pomidorais ir porais salotos su aliejumi	24S	60/20/20	1,20	0,26	4,00	17,39
Tarkuotos morkos	64S	50	0,50	0,10	4,40	15,50
Vanduo		150				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			28,72	22,34	47,54	485,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliavandeni ai, g	
Apkeptos bulvės	52A	100	2,95	9,98	14,95	161,07
Kefyras 2,5%	8Ger	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			9,57	14,33	50,18	363,07

Iš viso (dienos davinio):			48,18	50,63	140,88	1176,73
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(kiaušiniai, pienas,miltai) (tausoįantis)	88A	100	7,72	15,06	5,49	195,96
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Arbata	1Ger	150	-	-	5,99	23,70
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			9,74	19,45	21,78	300,26

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis)	13Sr	150	3,50	3,22	14,05	92,64
Karališki balandėliai (kiauliena, kopūstai, ryžiai, tausoįantis)	63A	75	4,57	7,65	48,85	137,00
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40	-	0,65	8,00
Daržovių salotos(paprika, agurkai, pomidorai, porai, kopūstai, aliejus)	26S	100	1,20	14,58	4,58	147,38
Vanduo		200	-	-	-	-
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			13,92	27,51	101,89	537,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai (pilno grūdo miltai)	70A	100	8,84	11,24	43,64	306,80
Jogurtas 10%	20P	40	0,36	4,00	0,50	12,40
Arbata	1Ger	100	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			9,20	15,24	48,13	368,80

Iš viso (dienos davinio):	32,86	62,20	171,80	1207,00
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

[Handwritten signature]

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 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
Arbata	1Ger	150			5,99	23,70
Iš viso:			7,93	7,14	53,34	298,23

Pietūs 12.00 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	1,41	4,26	8,43	73,13
Kepta paukštienos filė	33A	50	12,26	7,23	3,59	127,76
Troškintos daržovės (šaldytos, žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės, cukinija, morkos)(tausojantis, augalinis)	10Gar	100	2,54	0,26	7,23	27,97
Morkų salotos su jogurtu 10%		100	1,01	1,67	7,70	31,51
Grietinės 30%-pomidorų padažas	2Pad	15	0,36	2,61	1,43	30,43
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			19,84	16,76	61,39	424,50

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (augalinis,tausojantis)	84A	(75/25)	12,36	12,00	18,79	230,85
Jogurtas 10%	20P	20	0,18	2,00	0,25	6,20
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,60	112,00
Iš viso:			19,34	19,00	28,64	349,05

Iš viso (dienos davinio):	47,11	42,90	143,37	1071,78
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktore
Dalia Filimonova

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (morkos, svogūnai, paprika) (tausoįantis)	65A	165/35	8,18	8,78	53,49	332,86
Arbata su citrina	2Ger	150	0,04	0,02	6,47	25,33
Iš viso:			8,22	8,80	59,96	358,19

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis)	10Sr	100	1,11	2,85	7,53	58,21
Kiaulienos troškiny su pupelėmis(kiauliena, pupelės, morkos, svogūnai(tausoįantis)	6A	50/100	18,84	12,21	15,14	232,06
Kopūstų salotos su obuoliais ir morkomis	3S	50/25/25	1,19	9,71	10,82	125,71
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			21,88	24,90	38,62	437,68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų – bulvių-morkų košė	58A	34/93/24	3,73	3,28	21,75	124,44
Sviestas 82%	16P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Kefyras 2,5%	Ger	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			8,65	6,38	54,57	333,64

Iš viso (dienos davinio):	38,75	40,08	153,15	1129,51
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje


 UAB
 "ORDAI"
 "D"

Direktorė
Dalia Filimonova

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Pienas 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Traškučiai		10	1,07	0,72	7,14	39,30
Iš viso:			13,10	10,11	49,28	340,74

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (augalinis)	13Sr	150	1,27	3,16	10,48	71,88
Kepta žuvis (jūros lydeka, tausojantis)	29A	80	15,74	7,51	3,01	141,86
Perlinių kruopų košė	6Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais	18S	45/45/30	9,10	10,57	25,33	208,92
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			28,47	23,66	56,36	517,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (a/r leistinos vaikų maitinimui, tausojantis)	28A	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Natūralus pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Arbata	1Ger	150	-	-	5,99	23,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			7,68	15,14	48,16	339,12

Iš viso (dienos davinio):	49,25	48,91	153,80	1197,18
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis, augalinis)	111A	130/10/10	8,48	5,81	47,37	268,10
Arbata	1Ger	200			7,98	31,60
Trapučiai		10	1,07	0,72	7,14	39,30
Iš viso:			9,55	6,53	62,49	339,00

Pietūs 12.00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)	14Sr	100	2,42	2,22	9,46	62,31
Kukuliai „Buratinas“ (vištiena, džiovinti abrikosai, grietinės padažas (tausojantis)	27A	70/10/10	18,85	13,48	12,29	226,75
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Kopūstų ir porų salotos	11S	25	3,58	1,88	1,88	38,62
Pupelių salotos su agurkais	27S	50	2,84	2,71	8,00	59,78
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			29,46	20,47	46,18	450,88

Vakarienė 15.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, žaliųjų žirnelių, bulvių troškiny(s(tausojantis)	56A	100/50/50	5,32	5,34	33,36	184,66
Kefyras 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			10,24	8,44	56,14	356,66

Iš viso (dienos davinio):	49,25	35,44	164,81	1146,54
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai (augalinis, tausojantis)	50A	100	10,39	15,07	26,46	278,66
Jogurtas 10%	20P	20	0,18	2,00	0,25	6,20
Vanduo		200				
Iš viso:			10,57	17,07	32,70	308,56

Pietūs 12.00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir šviežiais kopūstais(augalinis)	3Sr	100	1,57	2,88	6,88	54,26
Plovas su kiauliena (ryžiai,kiauliena) (tausojantis)	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir porais	24S	60/20/10/10	1,22	9,84	3,19	99,08
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			26,46	32,34	36,50	521,62

Vakarienė 15.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų pudingas(žiediniai kopūstai,kukurūzų kruopos,kiaušiniai, fermentinis sūris(augalinis, tausojantis)	53A	150	7,70	4,05	15,86	118,71
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,60	112,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			16,02	9,65	53,34	342,71

Iš viso (dienos davinio):	53,05	59,06	122,54	1172,89
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktore
Dalia Filimonova

3savaitė
Triečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentinių sūriu(tausojantis)	66A	135/15	11,95	11,15	39,87	312,38
Arbata	1Ger	150	-	-	5,99	23,70
Iš viso:			11,95	11,17	45,86	336,08

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis)	8Sr	100	0,81	2,14	6,43	45,69
Varškės apkepas	85A	150	22,43	13,62	26,74	321,54
Jogurtas 10%	20P	20	0,18	2,00	0,25	6,20
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Morkų- obuolių-porų salotos su jogurtu 10%	14S	45/25/10/20	0,64	1,48	5,40	24,27
Iš viso:			25,56	19,67	57,89	475,40

Vakarienė 15.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su saulėgrąžų sėklomis(augalinis, tausojantis)	115A	150/5	5,99	6,15	25,08	206,05
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			12,79	11,15	34,88	318,05

Iš viso (dienos davinio):	50,30	41,99	138,63	1129,53
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			14,64	12,51	43,34	341,60

Pietūs 12.00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 pieno padažu(tausojantis)	21A	50/20	12,31	13,51	1,57	175,70
Birė grikių košė	5Gar	75	4,56	3,60	24,98	147,96
Salierių salotos(salierai, morkos, obuoliai, porai, salotų padažas(aliejus, citrina, česnakai)	60S	40/20/30/10	0,91	0,29	9,76	36,79
Vanduo		150				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			20,63	20,79	54,65	464,99

Vakarienė 15.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų apkepas su obuoliais ir cinamonu	83A	80/20	14,39	11,08	15,07	217,44
Džemas	15P	15	0,05	-	10,64	40,65
Arbata	1Ger	100	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			15,20	11,38	43,64	329,89

Iš viso (dienos davinio):	50,47	44,68	141,63	1136,48
---------------------------	-------	-------	--------	---------

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje


 Direktorė 
 Dalia Filimonova

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	97A	175/25	8,42	5,52	37,72	220,56
Pienas 2,5%	8Ger	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Trapūtis		10	1,07	0,72	7,14	39,30
Iš viso:			14,59	9,99	52,21	343,86

Pietūs 12.00val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis)	26Sr	150	4,40	5,28	14,40	120,42
Žuvies šnicelis (jūros lydekos) (garuose, tausojantis)	31A	80	15,69	10,29	6,77	180,85
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliejus, citrina, česnakai)	16S	100	1,51	5,11	11,25	87,98
Avinžirnių-porų salotos	26S	50	2,61	3,48	8,68	69,98
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			25,98	24,34	55,65	522,65

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais (augalinis, tausojantis)	16Š	1vnt/26	4,00	3,19	2,50	51,76
Duona (leistina mokinių maitinimui) su sviestu ir fermentiniu sūriu	4Š	0,5/5/10	5,67	7,59	10,31	126,00
Arbata	1Ger	150	-	-	5,99	23,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			11,19	11,38	46,68	313,46

Iš viso (dienos davinio):	51,76	45,71	154,54	1179,97
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* -- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

