

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)

6-10m.

(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	9,60	112,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			14,23	12,24	65,70	426,28

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	3,41	0,29	12,86	50,15
Paukštienos kukuliai su sezamo sėklomis (vištiena, sezamo sėklos, 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
Sviesto(82%) –grietinės(30%) padažas	5P	10	0,18	5,25	0,22	48,76
Kopūstų,morkų, obuolių salotos su aliejumi	57S	75/40/40/15	1,58	14,72	10,85	169,92
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:			24,00	26,17	44,08	503,44

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):			38,23	38,41	109,78	929,72

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo 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
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,60	112,00
Iš viso:			16,60	14,83	49,80	404,50

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 kiaulienos šnicelis(garuose)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, ir aliejumi	23S	75/22/23/15/15	1,14	14,49	6,90	154,38
Vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			24,46	34,77	71,24	668,82

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):			41,06	49,60	121,04	1072,70

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (pilno grūdo miltai)	68A	100	7,94	17,88	38,00	339,08
Jogurtas 10%	20P	40	0,36	4,00	0,50	12,40
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,60	112,00
Iš viso:			11,98	24,38	43,40	407,48

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Miežinių kruopų košė	13Gar	50	1,00	0,15	7,95	35,86
Salierų,morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	4S	60/30/45/5 10	1,40	14,82	13,44	177,72
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:			26,22	33,17	59,86	606,09

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 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):			38,20	57,55	103,26	1013,57

* – 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
Pienas 2,5%	8Ger	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,70	12,35	60,13	405,02

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, svogūnai, bulvės) su dešrelėmis (virtos, a/r, leistinos mokinių maitinimui, tausojantis)	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
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
Marinuoti agurkai	31S	100	2,80	-	1,30	16,00
Pomidorai su svogūnais	45S	50/40	0,56	0,11	2,41	9,90
Iš viso:			13,96	39,03	56,74	607,20

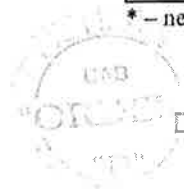
Priešpiečiai (pavakariai) 15.00 val.

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):			25,66	51,38	116,87	1012,22

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 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	10	0,07	8,26	0,08	74,40
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:			11,60	18,02	42,75	369,38

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	50	9,97	7,94	2,42	119,98
Sviesto(82%) – grietinės(30%) padažas	3P	15	0,24	8,70	0,30	80,11
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Burokėlių salotos su žaliais žirnėliais 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	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			18,45	29,77	75,03	603,90

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):			30,05	47,79	117,78	973,28

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1553
Direktorė
Dalia Filimonova



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	150	-	-	5,99	23,70
Iš viso:			9,89	13,96	41,16	320,30

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (šaldytos daržovės, žiediniai kopūstai, cukinija, šparaginės pupelės, morkos)(augalinis)	11Sr	150	1,75	4,95	4,84	83,88
Mėsos-grikių troškiny (vištiena, griškiai, svogūnai, morkos tausojantis)	4A	75/75	24,53	16,90	25,41	346,99
Pekino kopūstų su pomidorais ir porais salotos	24S	90/30/15/15	1,80	0,38	6,00	26,09
Vanduo		200				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,80	112,00
Iš viso:			31,58	23,09	74,31	612,36

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):			41,47	37,05	115,47	932,66

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(kiaušiniai,pienas, miltai) (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	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Iš viso:			13,67	28,66	22,93	395,25

Pietūs 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, tausojantis)	63A	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Virtos bulvės	2Gar	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Daržovių salotos(paprika,agurkai, pomidorai,morkos,porai)	7S	150	1,80	21,87	7,46	221,07
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:			27,75	37,45	56,03	641,38

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso (dienos davinio):			41,42	66,11	78,96	1036,63

* – 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	9,60	112,00
Iš viso:			14,73	12,14	56,95	386,53

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	75	18,39	10,85	5,39	191,64
Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, cukinija, morkos, šparaginės pupelės) (augalinis, tausojantis)	10Gar	100	2,54	0,26	7,23	27,97
Grietinės 30%-pomidorų padažas	2Pad	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Morkų salotos su jogurtu 10%	11S	100	1,01	1,67	7,70	31,51
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:			26,83	21,39	68,79	520,22

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

Vakariė 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):			41,56	33,53	125,74	906,75

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis(morkos,svogūnai, paprika)(tausojantis)	65A	165/35	8,18	8,78	53,49	332,86
Arbata su citrina	2Ger	200/7	0,04	0,02	6,47	25,33
Iš viso:			8,22	8,80	59,96	358,19

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 ir morkomis	3S	50/25/25	1,19	9,71	10,82	125,71
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
Iš viso:			25,47	27,37	89,34	656,48

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):			33,69	36,17	149,30	1014,67

* – 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
Pienas 2,5%	8Ger	200	6,80	5,00	9,60	112,00
Iš viso:			15,43	11,89	46,84	357,44

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	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 marinuotais agurkais, svogūnais ir pupelėmis	18S	45/45/10/30	9,10	10,57	25,33	208,92
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	10	0,74	0,13	5,13	21,70
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
Iš viso:			29,99	24,26	84,24	629,12

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):			45,42	36,15	131,08	986,56

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

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)	101A	170/15/15	11,31	7,75	63,16	357,47
Arbata	1Ger	150			5,99	23,70
Iš viso:			12,07	8,05	83,09	437,17

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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, grietinės padažas tausojantis)	27A	52/8/15	11,73	18,14	6,55	235,68
Virtos bulvės	1Gar	75	1,55	0,08	14,13	62,58
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				
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:			23,17	39,12	74,57	705,73

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):			34,48	46,87	143,72	1086,60

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė ✓
Dalia Filimonova

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai(augalinis)	50A	150	15,58	22,60	39,69	417,99
Jogurtas 10%	20P	20	0,18	2,00	0,25	6,20
Vanduo		200				
Iš viso:			15,76	24,60	39,94	424,19

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir šviežiais kopūstais(augalinis)	3Sr	150	2,36	4,32	10,32	81,39
Plovas su kiauliena(ryžiai, kiauliena, morkos, svogūnai) (tausojantis)	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir porais su aliejumi	24S	90/30/15/15	1,83	14,76	4,79	148,62
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			28,64	39,17	64,29	688,59

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

Vakariinė 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
Iš viso (dienos davinio):			44,40	63,77	104,23	1112,78

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
"D" Dalia Filimonova

3savaitė
Triečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu(tausoįantis)	66A	200/20	15,93	14,87	53,16	416,51
Arbata	1Ger	150			5,99	23,70
Iš viso:			15,93	14,87	59,15	440,21

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	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		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Morkų-obuolių-porų salotos su jogurtu 10%	13S	68/38/14/30	0,96	2,22	8,10	36,40
Iš viso:			27,81	22,08	91,68	622,37

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

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):			43,74	36,95	150,83	1062,58

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė J
Dalia Filimonova

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

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
Iš viso:			14,64	12,51	43,34	341,60

Pietūs 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 pieno padažu(tausojantis)	21A	75/30	18,47	20,27	2,36	263,54
Biri grikių košė	5Gar	75	4,56	3,60	24,98	147,96
Salierai, obuoliai, porai su salotų padažu (aliejus,citrina,česnakai)	60S	40/20/30/10	0,91	0,29	9,76	36,79
Vanduo		150				
Duona (leistina mokinių maitinimui)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			27,54	27,85	59,62	608,83

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

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):			42,18	40,36	102,96	905,43

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova

[Handwritten signature]

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Arbata	1Ger	200	-	-	7,99	31,60
Trapūtis		20	2,14	1,44	14,28	78,60
Iš viso:			10,56	6,96	59,99	330,76

Pietūs 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	4,40	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	15S	100	1,59	14,53	11,74	172,57
Avinžirnių-porų salotos	26S	50	2,61	3,48	8,68	69,98
Vanduo						
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:			26,82	34,06	70,08	663,24

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):			37,38	41,02	130,07	994,00

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė
Dalia Filimonova