

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

TVIRTINU

„Kastyčio“ lopšelio-darželio direktorė

Stasė Šešėikienė

2019 m. 12 - 03 d.

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Panevėžio lopšelis – darželis „Kastytis“ Nemuno g. 5

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 18 val.

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Panevėžio lopšelis – darželis „Kastytis“ Nemuno g. 5

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 iki 18 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu 2,2% ir sviestu 82%	3	150	4.78	5.43	26.23	172.91
Ruginė duona su sviestu 82% ir šv. pomidoru.	3	30/4/44	1.93	3.62	12.43	90.02
Įvairių vaisių arbata	1	150	0.00	0.00	0.00	33.80
Sezoniniai vaisiai.		60	0.20	0.20	7.80	0.00
Iš viso:			6.91	9.25	46.46	296.73

Pietūs 11.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba (augalinis)	4	100	1.05	2.02	5.05	42.58
Viso grūdo ruginė duona		30	2.20	0.50	12.80	64.60
Kiaulienos guliašas (kumpinė) (tausojantis)	62	85	6.66	19.71	3.30	217.23
Bulvių košė	2	60	0.92	1.84	6.56	46.48
Šv. agurkai, pomidorai		100	1.50	0.10	1.70	12.20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12.33	24.17	29.41	383.09

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas	42	87	11.27	8.79	13.31	177.43
Grietinė 30%		20	0.52	6.00	0.54	58.24
Melisų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Plėšomos sūrio dešrelės		20	5,40	2,80	0,00	46,80
Iš viso:			17.19	17.59	13.85	282.47
Iš viso (dienos davinio)			36.43	51.00	89.72	962.29

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, Kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avių kruopų košė su obuoliais ir sviestu 82%	9	150	4,14	2,65	23,25	133,41
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir lyd. sūriu 45%	8	48	5,29	6,46	11,87	126,78
Čiobrelų arbata	1	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			9,43	9,11	38,12	272,19

Pietūs 11.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)	22	150	2,24	4,27	8,38	80,91
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	98,6064,60
Netikras zuikis (kiaulienos kumpinė (tausojantis))	57	106	10,38	25,23	6,14	293,15
Virtos bulvės	55	80	1,15	0,08	13,00	57,00
Morkų sal. su aliejū.	63	80	1,00	3,00	5,35	52,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,97	33,08	45,67	548,06

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėtukai 9%	19	79	12,77	16,66	15,44	262,78
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Žemuogių lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			14,01	17,46	26,74	320,14
Iš viso (dienos davinio)			37,45	51,45	94,69	1038,99

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Isavaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė 9%	70	93	10,91	16,08	4,55	206,56
Duonos lazdelės		25	2,25		12,25	58,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Kmynų arbata	7	150	0,46	0,33	3,15	17,41
Iš viso:			13,92	16,71	30,15	327,47

Pietūs 11,45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su miežin. kruopomis (augalinis)	3	100	2,76	2,25	10,11	71,73
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Vištienos file maltinis (tausojantis)	65	84	9,11	11,78	3,28	155,58
Virti ryžiai su morkomis	14	59	1,40	1,19	12,04	64,47
Šv. kopūstų sal. su pomid. ir alyv. aliejumi	24	62	0,68	4,006	3,65	53,37
Vanduo su apelsiniais		100	0,11	0,00	1,12	4,92
Iš viso:			16,26	19,72	43,00	414,67

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių, daržovių ir mėsos (kiaul. kump.) troškiny	54	110	10,73	9,04	22,13	212,80
Šv. agurkas		30	0,21	0,00	0,84	4,20
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Melisų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,14	9,54	35,77	281,60
Iš viso (dienos davinio)			43,32	45,97	109,12	1023,74

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, Kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu 82%	5	150	5,21	4,74	27,00	172,00
Orkaitėje kepti sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais	4	46	3,88	3,08	12,52	93,32
Žemuogių lapų arbata	1	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			9,09	7,82	42,52	227,32

Pietūs 11,45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	5	100	1,02	3,02	5,25	52,26
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Garuose kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	51	70	12,05	14,23	1,74	183,23
Virtos bulvės	55	60	1,20	0,10	11,30	50,70
Burokėlių sal. su raug. Agurkais ir konser. žirneliais, aliejumi.	13	79	1,50	4,02	6,74	69,14
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,97	21,87	37,83	419,93

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9%	49	106	12,08	12,15	22,14	246,23
Grietinė 30%		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Erškėtrožių vaisių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų lazdelės		37	0,37	0,04	2,07	10,09
Iš viso:			13,00	18,19	24,75	314,56
Iš viso (dienos davinio)			40,06	47,88	105,10	961,81

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sv. % ir sėlenėlėmis	4	150	5,63	4,41	28,00	174,21
Ruginė duona su sviestu 82% ir šv. pomidoru	3	30/4/14	1,93	3,62	12,43	90,02
Žemuogių lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			7,88	8,35	50,83	310,00

Pietūs 11,45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	1	100	1,55	2,16	8,48	59,56
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny (tausojantis)	63	92	6,15	8,81	3,58	118,21
Birūs grikiiai	12	59	2,71	1,38	20,54	105,42
Troškinti kopūstai	10	10	1,02	2,06	4,08	38,94
Vanduo su apelsiniais		100	0,11	0,00	1,12	4,92
Iš viso:			13,74	14,91	50,60	391,65

Vakarienė 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su lydytu sūriu 45%	44	67	9,05	9,30	6,31	145,14
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Šv. agurkai, pomidorai		100	1,50	0,10	1,70	12,20
Mėtų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Sezoniniai vaisiai		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Iš viso:			13,75	10,40	40,71	308,34
Iš viso (dienos davinio)			34,87	33,66	142,14	1010,00

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su alyv. aliejumi (augalinis)	7	150	2.62	2.23	29.07	146.83
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir šv. pomidoru	3	23/5/15	1.34	4.37	9.43	82.41
Įvairių vaisių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	15,50	69,80
Iš viso:			4.56	7.20	54.00	299.04

Pietūs 11,45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (bulvės, morkos, moliūgai) (augalinis)	9	100	1.21	5.93	5.39	79.77
Makaronai su troškinta mėsa (kiauliena) (tausojantis)	22	140	9.45	16.22	26.56	290.02
Šv. kopūstų, porų, ridikėlių, agurkų sal. su aliejumi.	26	67	0.70	5.00	3.33	61.12
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11.36	27.15	35.28	430.91

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9%, bananų apkepas	34	91	10.62	13.92	14.63	226.28
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0.70	0.40	0.70	8.90
Ramunėlių arbata	1	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			11.32	14.32	18.33	247.18
Iš viso (dienos davinio)			27.24	48.67	107.61	977.13

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė 9%	70	93	10.91	16.08	4.55	206
Duonos lazdelės		25	2,25	0,00	12,25	58,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Žemuogių lapų arbata	1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13.46	16.38	27.20	310.06

Pietūs 11.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis)	23	100	2.94	2.22	9.61	73.18
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Vištienos filė maltinis (tausojantis)	32	66	8.21	12.00	2.17	149.52
Bulvių košė	2	60	0.92	1.84	6.56	46.48
Morkų salotos su aliejumi	21	54	0.61	5.04	3.71	62.64
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14.88	21.60	34.85	396.42

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų – mėsos (kiauliena) troškinys	18	93/31 124	9.15	16.29	26.62	289.69
Šv. agurkai		50	0,20	0,10	1,20	6,10
Įvairių vaisių arbata	1	150	0,00	0,00	2,00	8,00
Iš viso:			9.35	16.39	29.82	303.79
Iš viso (dienos davinio)			37.69	54.37	91.87	1010.27

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	13	55	0,55	0,50	0,33	75,02
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	5	30/4	1.85	3.62	11.87	87.46
Melisų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	4,00	16,00
Sezoniniai vaisiai		160	0,70	0,70	22,80	100,30
Iš viso:			3,10	4.82	39.00	278.78

Pietūs 11.45val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)	6	100	1.67	2.33	11.33	73.00
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškinta jautiena (kumpinė) (tausojantis)	52	88	7.38	9.31	5.39	134.87
Virtos bulvės	55	60	1.20	0.10	11.30	50.70
Burokėlių sal. su aliejumi	4	60	0.72	3.00	4.53	48.00
Vanduo su melionais		100	0.09	0.00	2.27	9.44
Iš viso:			13.26	15.24	47.62	380.61

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9%	49	106	12.08	12.15	22.14	246.23
Natūralus jogurtas 2,5%		15	0.70	0.40	0.70	8.90
Įvairių vaisių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			13.10	12.87	33.24	300.89
Iš viso (dienos davinio)			29.46	32.93	119.86	960.28

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė sviestu 82%	10	150	4.79	4.75	25.38	163.43
Rūginė duona su varškės 9% sūriu ir sviestu 82%	9	23/17/4	4.48	8.51	9.88	134.03
Čiobrelių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			9.59	13.58	45.66	343.22

Pietūs 11.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su šv. pomidorais (augalinis)	13	100	0.86	2.06	9.12	58.46
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Garuose kepta žuvis (tausojantis)	51	70	12.05	14.23	1.74	183.23
Bulvių – morkų košė	2	60	1.23	2.18	8.21	57.46
Pekino sal. obuoliais, agurkais ir aliejumi	27	63	0.55	5.00	4.25	64.20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16.91	23.97	36.12	427.95

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	29	113	5.80	12.34	32.05	261.47
Grietinė 30%		15	0.10	4.50	0.11	41.34
Melisų labų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5.90	16.84	32.16	302.81
Iš viso (dienos davinio)			32.40	54.39	113.94	107.39

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	11	150	3.53	3.73	28.69	162.44
Žemuogių lapų arbata	1	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,40	25,10	108,80
Duonos lazdelės		25	2,25	0,00	12,25	58,00
Iš viso:			6.98	4.13	69.04	341.24

Pietūs 11.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	2	100	0.84	3.92	5.95	62.44
Viso grūdo ruginė duona		30	2.20	0.50	12.80	64.60
Kalakutienos – vištienos maltinis (tausojantis)	59	80	9.33	18.77	3.06	218.49
Virti makaronai	11	58	2.60	0.43	16.88	81.79
Kon. žali žirneliai		30	0,93	0,06	2,13	12,78
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15.90	23.68	40.82	440.10

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėtukai 9%	19	79	12.77	16.66	15.44	262.78
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0.94	0.50	0.90	11.86
Kmynų arbata	7	150	0.46	0,33	3.15	17.41
Iš viso:			14.17	17.49	19.49	292.05
Iš viso (dienos davinio)			37.05	45.30	129.35	1073.39

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sėlenomis	4	150	5.63	4,11	28,00	174,21
Plėšomo sūrio dešrelės		20	10,80	5,60	0,00	93,60
Čiobrelių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			16.60	9.74	44.70	306.81

Pietūs 11.45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	24	100	1,23	5,42	48,02	48,02
Viso grūdo ruginė duona		30	2.20	12,80	64,60	64.60
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	68	68	14,92	2,12	102,27	102,27
Birūs griekiai	12	59	2,71	20,54	105,42	105,42
Morkų sal. su aliejumi	21	59	1,02	3,97	87,87	87,87
Vanduo su apelsiniais		100	0,11	1,12	4,92	4,92
Iš viso:			22,29	45,97	413,10	413,10

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su varške 9%	8	143	6.46	10.36	22.38	208.60
Grietinė 30%		20	0.52	6.00	0.54	58.27
Žemuogių lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Duonos lazdelės		25	2,25	0,00	12,25	58,00
Iš viso:			9.23	16.36	35.17	324.84
Iš viso (dienos davinio)			35.93	43.04	121.63	1017.71

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	6	150	3.16	3.72	17.96	117.96
Ragaišis su varškės užtepėle	12	39	7.00	5.11	14.53	132.11
Melisų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		110	0,40	0,40	14,30	62,90
Iš viso:			10.56	9.23	46.79	312.97

Pietūs 11.45 val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)	4	100	0.71	3.2	4.16	46.66
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos kepsnys (nugarinė) (tausojantis)	60	64	8.68	22.26	2.99	245.22
Bulvių košė su sviestu 82%	2	60	0.92	1.84	6.56	46.48
Kons. žali žirneliai		30	0.93	0.06	2.13	12.78
Šv. agurkai		50	0.20	0.10	1.20	6.10
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13.64	27.78	29.84	415.74

Vakarienė 15,38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas su razinomis	69	99	12.87	16.15	12.30	246.03
Grietinė 30%		15	0.39	4.50	0.41	43.70
Įvairių vaisių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13.26	20.55	12.71	289.73
Iš viso (dienos davinio)			37.46	57.56	89.34	1018.44

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su obuoliais	9	150	4.14	2.65	23.25	133.41
Viso grūdo ruginė duona su lyd. sūriu 45% ir sviestu 82%	8	30/4/15	5.29	6.46	11.87	126.78
Melisų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	3,00	12,00
Iš viso:			9.43	9.11	38.12	272.19

Pietūs 11.45val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	3	100	2.73	2.22	8.10	63.30
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny (tausojantis)	63	94	6.79	9.39	4.19	128.43
Bulvių košė	2	60	0.92	1.84	6.56	46.48
Pekino kopūstų sal. su aliejū.	14	60	0.70	5.004	2.83	59.16
Vanduo su melionais		100	0.09	0.00	2.27	9.44
Iš viso:			13.43	18.95	36.75	341.41

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės 9% įdaru	71	130	9.20	14.06	28.42	277.02
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0.94	0.50	0.90	11.86
Įvairių vaisių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10.14	14.56	29.32	288.88
Iš viso (dienos davinio)			33.00	42.62	104.19	902.48

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%	5	150	5.21	4.74	27.00	171.50
Pienas 2,5%		150	4.20	3.75	7.05	78.75
Sezoniniai vaisiai		130	0,50	0,50	14,90	66,10
Iš viso:			9.91	9.00	14.90	316.35

Pietūs 11.45 val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	1	100	1.55	2.16	8.48	59.56
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Garuose kepta žuvis (tausojantis)	72	70	10.28	13.34	0.26	126.22
Virtos bulvės	55	60	1.20	0.06	11.82	52.62
Burokėlių sal. su aliejumi	13	79	1.50	4.02	6.74	69.14
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16.73	20.08	40.10	408.14

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (9%)	49	106	12.08	12.15	22.14	246.23
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0.94	0.50	0.90	11.86
Melisų lapų arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			13.34	12.97	33.44	303.85
Iš viso (dienos davinio)			40.00	42.05	122.49	1028.34

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu 82%	7	150	3.67	4.58	27.60	166.30
Vaisių sal. (obuoliai, bananai, kiviai)	4	97	0.67	0.07	12.16	51.95
Žemuogių lapų arbata	1	150	0,00	0,00	4,00	16,00
Iš viso:			4.34	4.65	43.76	234.25

Pietūs 11.45 val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis)	15	100	2.94	2.22	9.61	70.18
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Triušienos maltinukai kepti garuose (tausojantis)	67	70	18.92	6.62	4.35	152.66
Virti makaronai	11	58	2.60	0.44	16.88	81.88
Raug. kopūstų sal. su aliejumi	20	58	0.48	5.009	2.58	57.36
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27.14	14.79	46.23	426.68

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir varškės 9% kukuliai (kepti garuose)	11	92	5,50	7,01	13,47	158,97
Grietinė 30%		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Kefyras 2,5%		100	2,80	3,20	4,10	56,40
Iš viso:			8,82	16,21	18,11	253,61
Iš viso (dienos davinio)			40,30	35,65	108,10	914,54

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė

Pusryčiai 8.38val.

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

Pietūs 12.05 val.*

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

Vakarienė 15,38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio)						

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje