

TVIRTINU

„Kastyčio“ lopšelio-darželio direktorė

Stasė Šešėikienė

20023.08-25 d.

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 7.30 iki 18.18 val.

1 savaitė
Pirmadienis

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 sviestu82%	16	97	5,27	3,56	28,00	165,12
Trintos uogos		15	2,24	0,00	1,10	5,36
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			7,81	3,86	39,50	215,98

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	25	100	3,10	3,77	11,21	91,17
Varškės-manų kruopų apkepas(tausoj.)	42	91	11,75	7,82	15,26	178,42
Grietinės30%padažas		20	0,49	5,70	1,51	59,30
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,34	17,29	27,98	328,89

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos plovai	89	137	9,60	10,30	23,19	223,86
Švž.pomidorai		50	0,30	0,00	1,20	6,00
Švž.agurkai		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,25	10,30	25,79	236,86
Iš viso (dienos davinio):			33,40	31,45	93,27	781,73

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

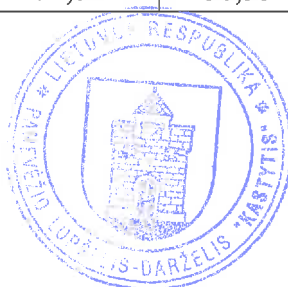
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	44	67	4,47	6,46	6,31	101,26
Švž.agurkai,pomidorai		60	0,39	0,00	2,04	11,88
Ruginė duona su sviestu 82%	5	34	1,86	4,45	11,88	95,01
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,72	10,91	20,23	208,15

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	26	100	1,27	2,17	10,47	66,49
Baltas padažas	18	15	0,29	2,93	0,94	31,29
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Jautienos-kiulienos maltinis (tausoįantis)	94	74	12,59	13,84	4,41	98,50
Bulvių košė su sviestu 82%	2	60	0,92	1,84	6,56	46,48
Burokėlių sal. su aliejumi	4	60	0,72	3,00	4,53	48,00
Vanduo su šald.braškėmis		100	0,24	0,00	1,10	5,36
Iš viso:			18,23	24,28	40,81	360,72

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėtukai	19	79	12,77	16,66	15,44	262,78
Grietinė30%		15	0,10	4,50	0,11	41,34
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,87	21,16	15,55	304,12
Iš viso (dienos davinio):			37,82	56,35	76,59	872,99



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

4

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

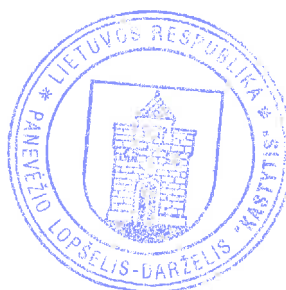
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sv.82%	10	150	5,21	6,33	24,17	174,00
Ryžių trapučiai		Vnt.	0,20	0,00	7,20	29,60
Sezoniniai vaisiai		45	0,50	0,00	3,78	17,12
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,91	6,33	35,15	220,72

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	68	68	14,92	3,79	2,12	102,27
Perlinės kruopos su svogūnais	80	82	1,83	2,04	14,44	83,24
Morkų salotos su aliejumi	21	57	1,05	5,51	4,00	69,80
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,73	14,06	41,46	387,40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai	49	106	12,08	12,15	22,14	246,23
Sviesto82%-grietinės30%pad.	17	15	0,25	8,18	0,28	75,74
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,33	20,33	22,42	321,97
Iš viso (dienos davinio):			40,97	40,72	99,03	930,09



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

5

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu	7	150	3,67	4,58	27,60	166,30
Braškių uogienė		15	0,05	0,00	11,19	44,96
Plėšomo sūrio dešrelės		20	5,40	2,80	0,00	46,80
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,12	7,38	38,79	258,06

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	4	100	1,05	2,02	5,05	42,58
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Gabale kepta žuvis (tausoįantis)	51	70	12,05	14,23	1,74	183,23
Bulvių košė	2	60	0,92	1,84	6,56	46,48
Burokėlių sal. su aliejumi	4	60	0,72	3,00	4,53	48,00
Vanduo su apelsinaiš		100	0,00	0,00	0,50	2,00
Iš viso:			16,92	21,59	52,77	386,89

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinyš su mėsa	84	93	8,39	8,29	7,67	138,85
Konservuoti agurkai		30	0,84	0,00	0,39	4,92
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,23	8,29	8,06	143,77
Iš viso (dienos davinio):			35,27	37,26	99,62	788,72



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

6

Isavaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu		150	5,21	4,74	27,00	172,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona su tepamu lyd.sūriu	11	39	2,79	2,52	12,47	83,72
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,40	7,66	52,47	312,92

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Vištienos maltinis (tausojantis)	32	66	8,21	12,00	2,17	149,52
Bulvių –morkų košė	2	60	1,25	2,18	8,21	57,46
Švž. kopūstų sal.su aliejumi	14	55	0,61	3,02	4,00	45,44
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,21	19,92	36,79	390,20

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	12	100	1,89	2,72	10,32	73,32
Vaikų batonas su sviestu	10	34	2,18	4,39	14,96	108,07
Sezoniniai vaisiai		100	0,30	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			4,37	7,51	38,28	238,39
Iš viso (dienos davinio):			27,98	36,14	127,54	941,51



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

7

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

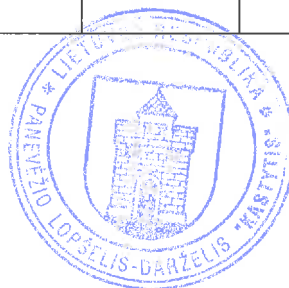
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu	3	150	4,78	5,43	26,23	172,91
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Ruginė duona su sūriu	8	48	5,29	6,46	11,87	126,78
Iš viso:			10,37	12,19	48,50	345,19

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su pomidorais	13	100	0,86	2,06	9,12	67,00
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos guliašas	62	85	6,66	19,71	3,30	217,23
Bulvių košė	2	100	0,92	1,84	6,56	46,48
Švž. kopūstų 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:			11,34	29,11	35,11	456,43

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliukai su varške 9%	35	108	9,69	6,44	36,76	243,76
Grietinės30%-sviesto82%pad.	17	15	0.25	8.18	0,28	75.74
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9.94	14.62	37,04	319.50
Iš viso (dienos davinio):			31,65	55,92	120,65	1121,12



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

8

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu	16	97	4,30	2,37	27,91	150,17
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Švieži agurkai		30	0,21	0,00	0,84	4,20
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,81	2,67	39,15	199,87

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
L- kepti vištienos file maltiniai	32	66	8,21	12,00	2,17	149,52
Bulvių košė	2	60	0,92	1,84	6,56	46,48
Troškintos morkos	86	45	0,68	4,64	3,24	57,44
Vanduo su apelsiniais		100	0,00	0,00	0,50	2,00
Iš viso:			14,95	19,56	34,88	378,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	29	113	5,47	10,04	30,85	235,64
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	60,00
Arbata vaisinė	1	100	0,00	0,00	00,00	00,00
Iš viso:			5,53	10,04	45,77	295,64
Iš viso (dienos davinio):			25,29	32,27	119,80	873,97

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	70	93	10,91	16,08	4055	206,56
Bandelė		45	3,48	0,76	20,64	103,32
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			14,96	17,14	35,59	355,38

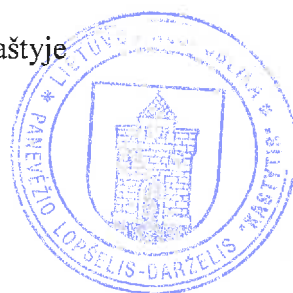
Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine	3	100	2,81	3,12	8,18	72,04
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškinta kalakutiena su daržovėmis(tausojantis)	63	94	6,79	9,39	4,19	128,43
Virti makaronai	11	59	2,61	1,27	16,89	89,43
Pekino kop. sal.su aliejumi	14	60	0,70	5,00	2,83	59,16
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,11	19,28	44,89	413,66

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su padažu	96	117	1,94	8,34	0,24	83,78
Konservuotas agurkas		30	0,84	0,00	0,39	4,92
Kefyras		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			7,88	12,14	8,03	172,70
Iš viso (dienos davinio):			37,95	48,56	88,51	941,74

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

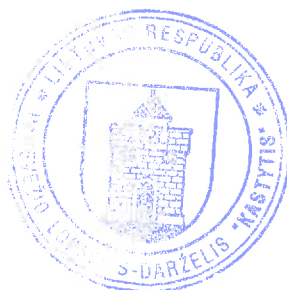
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		60	6,60	6,00	0,36	81,84
Ruginė duona su avokado užtepėle	13	55	3,01	5,50	14,80	120,74
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,01	11,90	28,16	259,78

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kop. sriuba su pomidorais (augalinis)	4	100	0,71	3,02	4,16	46,66
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Keptas žuvies maltinis (tausojantis)	51	70	12,05	14,23	1,74	183,23
Bulvių košė	2	60	0,92	1,84	6,56	46,48
Burokėlių salotos su kon.agurkais	13	79	1,50	4,02	6,74	69,14
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,38	23,61	32,00	410,11

Vakarienė 15.316,910 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai	49	106	12,08	12,15	22,14	246,23
Grietinė30%		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,60	18,15	22,68	304,47
Iš viso (dienos davinio):			40,00	53,66	82,84	974,36



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

11

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

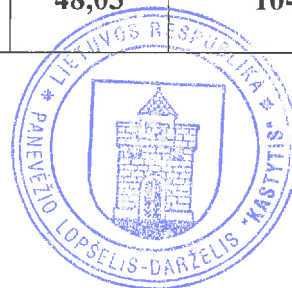
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu	7	150	3,37	4,58	27,60	166,30
Vaisių salotos su anakardžių riešutais	4	107	1,62	2,39	13,69	82,75
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,29	6,97	41,29	249,05

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	2	100	0,84	3,92	5,95	75,34
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos – vištienos maltinis (tausojantis)	87	69	9,49	10,19	2,11	138,11
Birios perlinės kruopos su svogūnais	80	82	1,83	2,04	14,44	83,24
Morkų-obuolių sal. su aliejumi	21	57	1,05	5,51	4,00	69,79
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,41	22,16	39,30	431,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mažylių blynai su varške	93	106	5,56	8,17	23,92	191,45
Sviesto-grietinės padažas	17	20	0,34	10,73	0,38	99,45
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,90	18,90	24,30	290,90
Iš viso (dienos davinio):			26,59	48,03	104,89	971,03



3 savaitė
Pirmadienis

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 sviestu	14	150	5,27	3,56	28,00	165,12
Sūrio plėšomos dešrelės		20	0,06	0,00	14,92	60,00
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			5,63	3,86	53,32	270,62

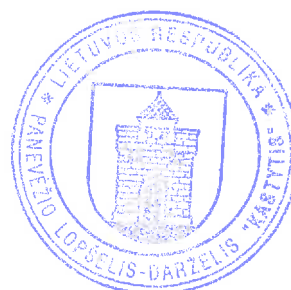
Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Švž.kopūstų sriuba su grietine	4	100	1,13	2,92	5,13	51,32
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos maltinis (tausoj.)	68	68	14,92	3,79	2,12	102,27
Virti makaronai	11	59	2,61	1,27	16,89	89,43
Švž.agurkai,pomidorai		100	0,65	0,00	2,14	11,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,51	8,48	39,08	318,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Virti varškėtukai	49	106	12,08	12,15	22,14	246,23
Grietinės-sviesto padažas	17	15	0,25	8,18	0,28	75,74
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,33	20,33	22,42	321,97
Iš viso (dienos davinio):			39,47	32,67	114,82	911,41

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



3 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	70	93	10,91	16,08	4,55	206,56
Duonos lazdelės		25	2,25	0,00	12,25	58,00
Kmynų arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		45	0,30	0,22	2,11	11,62
Iš viso:			13,96	16,30	22,69	293,30

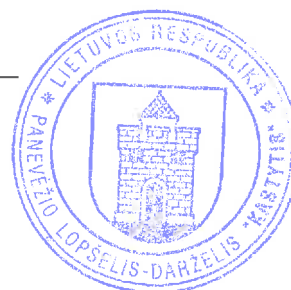
Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augal.)	3	100	2,73	2,22	8,10	63,30
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Maltos vištienos šnicelis(tausojantis)	97	70	7,88	15,96	4,56	193,40
Birūs ryžiai su sviestu	3	54	1,32	0,00	1,40	7,00
Troškintos morkos su grietinėle	86	43	0,68	3,00	3,24	42,63
Vanduo su apelsinai		100	0,00	0,00	0,50	2,00
Konservuoti agurkai		30	0,84	0,00	0,39	4,92
Iš viso:			14,62	21,68	30,99	377,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai	64	104	6,00	9,84	21,90	200,16
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	60,00
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,06	9,84	36,82	260,16
Iš viso (dienos davinio):			34,64	47,82	90,50	931,31

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu	5	150	5,21	4,74	27,00	172,00
Ruginė duona su lydytu sūriu ir sviestu	8	30/4/ 15	5,29	6,46	11,87	126,78
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			10,80	11,50	49,27	344,28

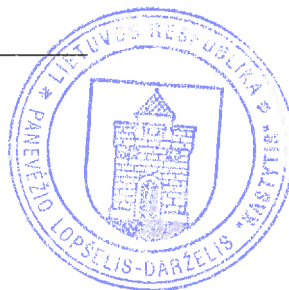
Pietūs val.*11.45

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	75,34
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Netikri balandėliai (tausojantis)	91	84	7,80	7,72	4,03	116,80
Virtos bulvės	55	60	1,10	0,10	11,30	50,50
Sviesto-grietinės padažas	17	20	0,34	10,73	0,38	99,45
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Konservuoti agurkai		50	1,40	0,00	0,65	8,20
Iš viso:			13,68	22,97	35,11	414,89

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-manų kruopų apk.	42	91	11,75	7,82	15,26	178,42
Grietinė 30%		15	0,10	4,50	0,11	41,34
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,85	12,32	15,37	219,76
Iš viso (dienos davinio):			36,33	46,79	99,75	978,93

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	10	150	5,21	6,33	24,17	174,00
Trintos uogos		15	0,24	0,00	1,10	5,26
Bandelė		45	3,48	0,76	2,64	103,32
		30	0,93	0,06	2,13	12,78
Arbatžolių arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,86	7,15	30,04	328,54

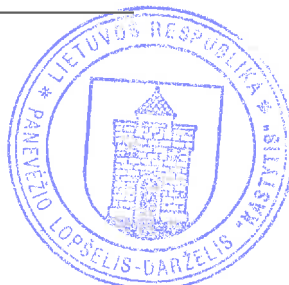
Pietūs val.*11.45

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	60,00
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Keptas žuvies maltinis (tausojantis)	51	70	12,05	14,23	1,74	183,23
Bulvių košė	2	60	0,92	1,84	6,56	46,48
Pekino kop.sal. su aliej.	27	63	0,55	5,00	4,25	64,20
Vanduo su melionais		100	0,40	0,00	0,40	3,20
Iš viso:			17,67	23,73	34,23	421,71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškinta mėsa	22	140	9,45	7,87	26,56	214,87
Šv. agurkai,		30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,66	7,87	27,56	219,07
Iš viso (dienos davinio):			37,19	38,75	91,83	969,32

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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 kr. košė su sviestu	7	150	3,67	4,58	27,60	166,30
Ruginė duona su sviestu ir lydytu sūriu	8	49	5,29	6,46	11,87	126,78
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			6,04	9,43	52,90	320,63

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	33	100	3,73	4,54	14,29	112,94
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Netikras zuikis(tausoj.)	57	80	10,62	9,87	4,50	149,31
Bulvių košė	2	60	0,92	1,84	6,56	46,48
Burokėlių sal. su aliejumi	4	60	0,72	3,00	4,53	48,00
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,19	19,75	42,68	421,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai	98	107	11,53	13,02	18,12	235,78
Grietinės 30%-sviesto82%pad.	17	15	0,25	8,18	0,28	75,74
Vaisinė arbata	1	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,78	21,20	18,40	311,52
Iš viso (dienos davinio):			36,01	50,38	113,98	1053,48

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

