

TVIRTINU

„Kastyčio“ lopšelio-darželio direktorė

Stasė Šešeikienė

2023 m. 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)

4-7 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.18 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.38 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	7,02	5,01	37,30	222,37
Trintos uogos		15	2,24	0,00	1,10	5,36
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			9,56	5,31	48,80	273,23

Pietūs 12.05 val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	25	150	4,65	5,66	16,82	136,88
Varškės-manų kruopų apkepas(tauso.)	42	120	15,42	12,09	19,52	248,57
Grietinės padažas		20	0,49	5,70	1,51	59,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,56	23,45	37,85	444,75

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos plovai	89	185	12,85	12,76	31,04	290,40
Švieži pomidorai		50	0,30	0,00	1,20	6,00
Švieži agurkai		50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,50	12,76	33,64	303,40
Iš viso (dienos davinio):			43,62	38,85	120,29	1021,38

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	44	89	5.98	8.68	8,20	244,58
Švieži agurkai, pomidorai		60	0.39	0,00	2,04	11,88
Ruginė duona su sviestu	5	34	1,86	4,45	11.88	95,01
Arbatžolių arbata	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8,23	13,13	22,12	304,47

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	26	150	1.69	3.22	13,98	91,66
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Baltas padažas	18	15	0,29	2,93	0,94	31,29
Jautienos-kiulienos maltinis(tausojantis)	94	94	14,54	20,37	4,89	261,00
Bulvių košė su sviestu 82%	2	80	1.14	2.13	8.51	57.77
Burokėlių sal su aliejumi	4	80	0.96	4,00	6,51	65,88
Vanduo su šald.braškėmis		150	0.36	0.00	1,30	6,64
Iš viso:			21,18	33,15	48,93	578,84

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėtukai	19	106	16,96	22,20	19,83	347,00
Grietinė 30%		20	0.52	6,00	0.54	58,24
Vaisinė arbata	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17,48	28,20	20,37	405,24
Iš viso (dienos davinio):			46,89	74,48	91,42	1288,55

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu	10	200	6,95	8,41	32,56	233,73
Sezoniniai vaisiai		45	0,50	0,00	3,78	17,12
Ryžių trapučiai		Vnt.	0,20	0,00	7,20	29,60
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,65	8,41	43,54	280,45

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	3	150	3,76	3,37	12,07	93,65
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	68	92	22,20	5,62	3,08	151,70
Perlinės kruopos su svogūnais	80	109	2,41	3,18	19,19	115,02
Morkų sal. su aliejumi	21	77	1,28	7,52	5,16	93,44
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,06	20,19	53,14	522,59

Vakarienė 15.38val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai	49	141	16,06	16,12	30,14	329,88
Sviesto-grietinės pad.		20	0,34	10,73	0,38	99,45
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,40	26,85	30,52	429,33
Iš viso (dienos davinio):			56,11	55,45	127,20	1232,37

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių kruopų košė su sviestu 82%	7	200	4,90	5,72	37,59	221,44
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	60,00
Plėšomo sūrio dešrelės		20	5,40	2,80	0,00	46,80
Iš viso:			10,36	8,52	52,51	380,75

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba (augalinis)	4	150	1,34	3,03	6,86	60,07
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Gabale kepta žuvis (tausojantis)	51	93	16,00	17,65	2,62	233,33
Bulvių košė	2	80	1,14	2,13	8,51	57,77
Burokėlių salotos su aliejumi	4	80	0,96	4,00	6,51	65,88
Vanduo su apelsiniais		150	0,00	0,00	0,75	3,00
Iš viso:			21,64	27,31	38,05	484,65

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su mėsa	84	138	11,35	10,69	11,97	189,49
Konservuoti agurkai		30	0,84	0,00	0,39	4,92
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Jo. rėškis mūzėlis</i>		<i>nt.</i>				
Iš viso:			12,19	10,69	12,36	194,41
Iš viso (dienos davinio):			44,19	46,52	102,92	1059,81

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Penktadienis
1 savaitė

Pusryčiai 8.38 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	200	7,00	6,20	36,00	227,80
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona su tepamu lydytu sūriu	11	39	2,79	2,52	12,47	83,72
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,31	9,46	51,59	328,74

Pietūs 12,05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis)	23	150	4,02	3,29	14,19	102,45
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Vištienos filė maltinis (tausojantis)	32	90	11,06	15,70	3,28	198,66
Bulvių –morkų košė	2	80	1,68	3,15	11,09	79,43
Švž.kopūstų sal.su aliejumi	14	76	0,82	4,02	6,18	67,46
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,78	26,66	34,74	512,60

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	12	150	2,74	4,07	11,48	104,91
Vaikų batonas su sviestu 82%	10	34	2,18	4,39	14,96	108,07
Sezoniniai vaisiai		100	0,30	0,40	13,00	57,00
Iš viso:			5,22	8,86	39,44	269,98
Iš viso (dienos davinio):			34,31	44,98	115,77	1111,32



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82%	3	200	6,37	7,19	38,97	246,07
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Ruginė duona su sviestu ir lydytu sūriu		150	6,44	8,23	11,88	147,35
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,11	15,72	61,25	438,92

Pietūs 12,05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių kr sriuba su pomidorais(tausoj.)	13	150	1,26	3,03	12,94	84,07
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Bulvių košė	2	80	1,14	2,13	8,51	57,77
Kiaulienos guliašas(tausoj.)	62	114	9,19	26,58	4,56	294,22
Švž. kopūstų sal. su aliej.	26	90	0,93	7,00	5,30	87,92
			14,72	39,24	44,11	Iš viso:

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliukai su varške 9%	35	144	12,96	7,29	48,78	312,57
Grietinės 30%-sviesto82%pad.	17	20	0,34	10,73	0,38	99,45
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,30	18,02	49,16	412,02
Iš viso (dienos davinio):			41,13	72,98	154,52	1439,62

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu	16	128	5,67	3,43	36,73	200,47
Švieži agurkai		30	0,21	0,00	0,84	4,20
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			6,18	3,73	47,97	250,17

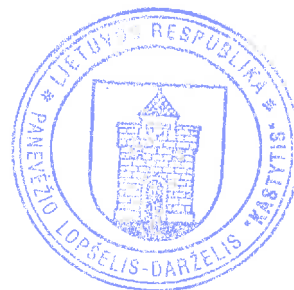
Pietūs 12,05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis)	23	150	4,02	3,29	14,19	102,45
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kepti vištienos kumpeliai	23	101	15,87	18,02	0,57	227,94
Bulvių košė	2	80	1,14	2,13	8,51	57,77
Troškintos morkos	86	58	0,90	4,93	4,29	65,13
Vanduo su apelsiniais		150	0,00	0,00	0,75	3,00
Iš viso:			24,13	28,87	41,11	520,89

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	29	152	7,30	13,74	3,27	309,94
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	60,00
Arbata vaisinė	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,36	13,74	53,29	369,94
Iš viso (dienos davinio):			37,67	46,34	142,37	1141,00

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.38 val.

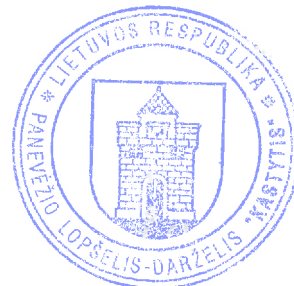
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	70	123	14,51	21,23	6,00	273,11
Bandelė		45	3,48	0,76	20,64	103,32
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			18,29	22,29	37,04	421,93

Pietūs 12,05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su grietine	3	150	3,87	4,57	12,18	105,33
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Troškinta kalakutiena(tausojantis)	63	124	8,21	11,91	5,31	161,27
Grikių kruopos su svogūnais	12	69	2,93	4,22	21,98	137,62
Pekino kopūstų sal. su aliejumi	14	70	0,80	6,00	3,53	71,32
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,01	27,20	55,80	595,94

Vakarienė 15.38 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	158	2,57	11,62	0,30	116,06
Konservuotas agurkas		30	0,84	0,00	0,39	4,92
Kefyras		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			8,51	15,42	8,09	204,96
Iš viso (dienos davinio):			44,81	64,91	100,93	1222,83



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,01	11,90	28,16	259,78

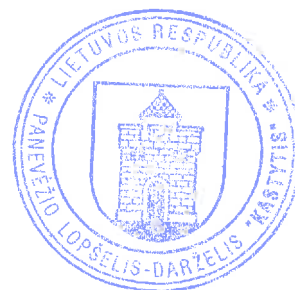
Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)	4	150	0,96	4,03	5,65	62,71
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Keptas žuvies maltinis (tausojantis)	51	94	16,00	17,65	2,62	233,33
Bulvių košė	2	80	1,14	2,13	8,51	57,77
Burokėlių salotos su aliejumi	13	104	2,00	5,03	8,88	88,79
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,30	29,34	38,46	507,20

Vakarienė 15.316,910 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai	49	141	16,06	16,12	30,14	329,88
Grietinė		20	0,52	6,00	0,54	58,24
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,58	22,12	30,68	388,12
Iš viso (dienos davinio):			48,89	63,37	97,30	1155,10

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr.košė su sviestu	7	200	4,90	5,72	37,59	221,44
Vaisių salotos su anakardžių riešutais	4	138	1,74	2,43	17,77	99,91
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6.64	8,15	55,36	321,35

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	2	150	1.08	5.22	7.72	82.27
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos – vištienos maltinis (tausojantis)	87	92	12.59	13.52	3.11	184.48
Birios perlinės kruopos su svogūnais	80	111	2.41	4.18	19,19	124,02
Morkų, obuolių salotos su aliejumi	21	77	1,28	7,52	5,16	93,44
Vanduo		150	0.0 0	0.00	0.00	0,00
Iš viso:			19.56	33,94	47,98	548,81

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mažylių blynai su varške	93	141	6,72	10,02	32,00	245,06
Sviesto-grietinės padažas	17	20	0,34	10,73	0,38	99,45
Arbatžolių arbata	1	150	0.00	0.00	0,00	0,00
Iš viso:			7,06	20,75	32,38	344,51
Iš viso (dienos davinio):			33,26	62,84	135,72	1214,67



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

12

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu	14	200	7,02	5,01	37,30	222,37
Sūrio plėšomos dešrelės		20	0,06	0,00	14,92	60,00
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,45
Iš viso:			7,38	5,31	62,62	327,82

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž.kopūstų sriuba su grietine	4	150	1,44	4,23	6,97	71,71
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos maltinis(tausoj.)	68	92	22,30	5,62	3,08	151,70
Virti makaronai	11	77	3,41	2,22	22,04	121,78
Švž.agurkai,pomidorai.		100	0,65	0,00	2,14	11,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,00	12,57	47,03	420,99

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai	49	141	16,06	16,12	30,14	329,88
Grietinės –sviesto padažas	17	20	0,34	10,73	0,38	99,45
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,40	26,85	30,52	429,33
Iš viso (dienos davinio):			53,78	44,73	140,17	1177,24



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

13

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	70	123	14,51	21,23	6,00	273,11
Duonos lazdelės		25	2,25	0,00	12,25	58,00
Kmynų arbata	7	150	0,46	0,33	3,15	17,41
Sezoniniai vaisiai		45	0,50	0,00	3,78	17,12
Iš viso:			17,72	21,56	25,18	365,64

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba(augal.)	3	150	3,76	3,37	12,07	93,65
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Maltas vištienos šnicelis(tausoj.)	97	94	10,55	20,97	6,21	255,77
Birūs ryžiai su sviestu	3	72	1,74	1,80	1,15	99,76
Troškintos morkos su grietinėle.	86	58	0,90	4,93	4,29	65,13
Konservuoti agurkai		30	0,84	0,00	0,39	4,92
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,99	31,57	36,91	583,83

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai	64	139	13,71	13,08	29,29	292,20
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	6,00
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,77	13,08	44,21	352,20
Iš viso (dienos davinio):			51,48	66,21	106,30	1301,67



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

14

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.38val.

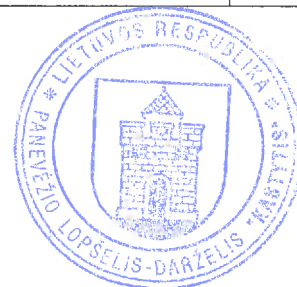
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu82%	5	200	7,00	6,20	36,00	227,80
Ruginė duona su lyd.sūriu ir sviestu82%	8	54	6.44	8.23	11.88	147.35
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	45,50
Iš viso:			13,74	14,73	58,28	420,65

Pietūs val.*11.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	2	150	1,08	5,22	7,72	82,27
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Netikri balandėlai (tausojantis)	91	114	10,50	12,23	5,02	172,16
Virtos bulvės	55	80	1.15	0,10	13,00	57.00
Sviesto-grietinės padažas	17	20	0.34	10,73	0,38	99,45
Konservuoti agurkai		50	1,40	0,00	0,65	8,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,67	28,78	39,57	483,68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-manų kruopų apkepas	42	120	15,42	12,09	19,52	248,57
Grietinė 30%		20	0.52	6.00	0.54	58.24
Arbatžolių arbata	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15,94	18,09	20,06	306,81
Iš viso (dienos davinio):			46,35	61,60	117,91	1211,14



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

15

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.38val.

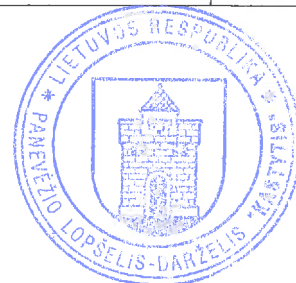
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	10	200	6,95	8,41	32,56	233,13
Trintos uogos		15	2,24	0,00	1,10	5,36
Bandelė		45	3,48	0,76	2,64	103,32
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,67	9,17	36,30	341,81

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	1	150	2.09	3.22	12.45	87.74
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Keptas žuvies maltinis (tausojantis)	51	93	16.00	17.65	2.62	233.33
Bulvių košė	2	80	1.14	2,13	8,51	57.77
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	27	85	0,74	6,00	6,41	82,60
Vanduo su melionais		150	0,60	0,00	0,60	4,80
Iš viso:			22,77	29,50	43,39	530,84

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškinta mėsa	22	182	12.00	11,15	32,80	279,55
Šv. agurkai		30	0,21	0.00	0,84	4.20
Vaisinė arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,21	11,15	33,64	283,75
Iš viso (dienos davinio):			47,65	49,82	113,32	1156,40



*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

16

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82%	7	200	4,90	5,72	37,59	221,44
Ruginė duona su sviestu ir lydytu sūriu	8	54	6,44	8,23	11,88	147,35
Sezoniniai vaisiai		80	0,40	0,40	10,40	45,50
Vaisinė arbata	1	150	0,30	0,30	0,00	0,00
Iš viso:			12,04	14,65	59,87	414,29

Pietūs 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių –perlinių kruopų sriuba (augalinis)	33	150	4,96	5,94	19,06	149,54
Ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Netikras zuikis(tausoj.)	57	105	14,12	12,84	5,52	194,12
Bulvių košė	2	80	1,14	2,13	8,51	57,77
Burokėlių salotos su aliejumi	4	80	0,96	4,00	6,51	65,88
Vanduo		150	0,00	0,00	0,75	3,00
Iš viso:			22,24	25,37	53,15	534,91

Vakarienė 15.38 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai	98	142	15,28	17,21	24,77	315,78
Grietinės 30%-sviesto pad.	17	20	0,34	10,73	0,38	99,45
Arbatžolių arbata	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,62	27,94	25,15	415,23
Iš viso (dienos davinio):			50,00	67,96	138,17	1364,43

