

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

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Stačiūnų daugiafunkcis centras

Kodas 303212584, Mečislovo Vasiliausko g. 7 Stačiūnų k. Pakruojo r.
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

3-6 metai

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis						
Pusryčiai 9,00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė(tausojantis)	K-2	180	9,11	8,03	36,13	250,25
Sviesto- gietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Arbata vaisių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,51	16,66	36,64	331,40
Pietūs 12,00 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,8	0,60	28,80	116,40
Žirnių sr. Su daržovėmis	S-91	150	4,30	2,32	16,12	132,90
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	173,69
Virtos bulvės	1G	50	1,03	0,08	8,80	34,34
Burokėlių salotos	Nr.17	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			24,68	13,93	78,61	661,53
Vakarienė 15,30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su padažu(tausojantis)	67A	100/15	5,67	11,39	33,58	256,09
Sumuštinis su sūriu		30/20/5	6,61	10,58	16,03	185,78
Arbata(nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,28	21,97	49,61	441,87
Iš viso (dienos davinio):			46,47	52,56	164,86	1434,80

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis,tausojantis)	K-1	180/30	7,61	7,90	49,85	289,25
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Ekologiškas pienas	K-1	200	6,8	5,0	9,80	112
Iš viso:			14,81	21,53	60,16	482,40

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pieniška daržovių sriuba	20 Sr	150	7,00	7,88	21,49	172,30
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	A-7	80	13,48	3,98	1,60	134,21
Virti griekiai(augalinis)	7G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Raugintų kopūstų salotos	14	60	0,48	3,66	1,36	41,57
Iš viso:			23,99	18,26	69,88	565,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Sviesto-grietinė padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Gėrimas iš sulčių	Nr.23	150	0,23	0	13,11	54,00
Iš viso:			8,53	12,56	51,20	349,26
Iš viso (dienos davinio):			49,13	52,95	210,04	1513,98

- – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	K-7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Arbata	1-G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			17,33	27,46	70,97	343,94

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84
Agurkų sr.su daržovėmis	S-16	150	1,63	2,65	11,37	97,14
Kepti varškėčiai su grietine(tausojantis)	84-A	100/15	17,00	16,91	20,36	300,61
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Iš viso:			21,25	20,33	61,20	528,35

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta dešrelė	39	50	3,59	14,20	0,63	143,52
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Šv.agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kakava su pienu(nesaldinta)	4-G	100	2,02	1,57	10,61	64,63
Iš viso:			7,49	16,19	20,92	265,07
Iš viso (dienos davinio):			46,07	63,98	175,27	1221,36

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė(tausojojantis	K-10	180	6,92	2,66	35,50	195,40
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Arbata(nesaldinta)	1G	150	-	-	0	0
Iš viso:			7,32	11,29	36,01	276,55

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		150	1,14	0,45	20,91	84
Pieniška makaronų sr.	S-6	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Kiaulienos guliašas(tausojantis)	1-A	50/30	14,59	11,22	3,34	171,25
Bulvių košė su pienu	3Gar.	100	2,34	3,82	16,48	108,27
Burokėlių salotos su ž.žirneliais,m.agurkais ir aliejumi	GS-13	60	1,35	5,15	5,25	66,26
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			25,08	25,33	53,59	528,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir uogiene	78-A	100/15	7,26	12,94	49,06	334,59
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	112
Iš viso:			14,06	17,94	58,86	446,59
Iš viso (dienos davinio):			47,60	55,01	169,37	1335,24

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	K-9	180	7,35	6,52	35,01	219,76
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Sumuštinis su dešra		30/20/5	5,11	13,53	13,23	195,13
Arbata(nesaldyta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,86	28,68	48,75	496,04

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,8	0,60	28,80	116,40
Burokėlių sr.su pupelėmis	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Kepta paukštiena	A-2	80	19,56	13,87	0,67	204,63
Virti ryžiai	5Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-2	60	0,77	4,08	1,92	44,63
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			25,52	23,31	37,55	442,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su kiaušiniu	Nr 5	1/10/40	2,96	0,64	17,06	86,08
Arbata	1G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			12,34	13,15	54,19	135,59
Iš viso (dienos davinio):			50,72	65,14	140,49	1074,40

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr.košė(tausojantis)	K-7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Arbata	1G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			17,47	26,90	71,27	340,35

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,8	0,60	28,80	116,40
Ž.žirnelių sr.su daržovėmis	S-18	150	3,06	3,22	15,05	89,62
Žuvies maltinis(tausojantis)	A-9	60	9,79	5,98	4,96	145,15
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su ž.žirneliais ir aliejumi	GS-11.1	60	1,28	4,15	6,36	60,29
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			16,78	15,52	44,87	392,73

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su padažu.(tausojantis)	83A	100/15	13,88	11,11	26,86	217,80
Sultys obuolių		150	0,75	0	10,84	49,04
Iš viso:			14,63	11,11	37,70	266,84
Iš viso (dienos davinio):			50,68	54,13	182,64	1116,32

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	K-5.1	180	5,00	4,21	31,77	176,82
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,55	5,03	51,45
Iš viso:			8,58	15,39	37,31	309,42

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pieniška ryžių sr.	S-17	150	4,33	4,55	17,71	131,20
Karališki balandėliai su padažu(tausojantis)	A13	100/30	15,67	10,37	6,22	346,76
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Daržovių salotos	32	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			25,92	24,86	53,13	697,16

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške ir padažu (tausojantis)	Nr.80	100/15	11,64	5,23	27,58	280,42
Šv.obuolių kompotas	Nr.19	150	0,17	0,15	15,82	62,66
Iš viso:			11,81	11,81	55,21	343,08
Iš viso (dienos davinio):			47,45	52,51	166,96	1433,66

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų.košė(tausojantis)	K-10	180	6,92	2,66	35,50	195,40
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Kakava su pienu(nesaldinta)	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			10,50	13,80	41,04	328,00

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Perlinių kr.sriuba	S13.1	150	2,36	2,82	18,94	116,77
Cepelinai v/b su varške(tausojantis)	55A	100/30	6,45	12,10	24,58	321,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			10,29	15,18	53,78	481,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai	71-A	150	8,54	4,35	48,88	259,15
Svisto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Gėrimas iš sulčių	Nr.23	150	0,23	0	13,11	54,00
Iš viso:			9,17	12,98	65,50	394,30
Iš viso (dienos davinio):			31,10	42,41	181,23	1287,82

- – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė(tausojantis, augalinis)	K-9	180	7,35	6,52	35,01	219,76
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Arbata	1-G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			17,13	27,28	72,65	350,42

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pupelių sr.su daržovėmis	S-2	150	4,21	3,30	15,90	132,63
Virta dešrelė su padažu (Tausojantis)	39A	50/15	3,83	14,20	0,72	143,52
Virti makaronai	8Gar	50	1,9	1,7	13,28	77,71
Salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-25	60	0,59	5,04	2,09	53,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			13,81	25,10	71,05	566,00

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.a Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	S-6	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Sumuštinis su sūriu		30/20/5	6,61	10,58	16,03	185,78
Iš viso:			11,93	15,46	34,29	324,70
Iš viso (dienos davinio):			44,67	68,44	206,79	1357,52

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. Košė su morkomis ir svogūnais(augalinis tausojantis)	K-2-1	180	6,30	5,54	34,65	219,86
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Sumuštinis su sūriu		30/20/5	6,61	10,58	16,03	185,78
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			16,49	27,26	56,22	538,24

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Burokėlių sriuba su pupelėmis	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Kepta paukštienos filė tausojantis	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti ryžiai	5Gar	50	1,02	1,87	11,06	62,67
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	Nr.11	50	0,09	2,44	0,64	25,05
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,56	46,60
Iš viso:			23,66	13,14	40,52	389,13

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su grietine (tausojantis)	85A	100/15	15,31	13,56	18,30	258,31
Arbata	1-G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			24,69	26,07	55,43	307,82
Iš viso (dienos davinio):			65,98	66,92	173,08	1319,19

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	K-7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Sumuštinis su dešra		30/20/5	5,11	13,53	13,23	195,13
Arbata	1-G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			22,44	40,99	84,20	539,07

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,8	0,60	28,80	116,40
Ž.žirnelių sr su daržovėmis	S-18	160	3,06	3,22	15,05	89,62
Žuvies šnicelis(tausojantis)	15A	75/20	14,72	12,46	6,35	194,41
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su ž.žirneliais ir aliejumi(augalinis)	GS-11,1	60	1,28	4,15	6,36	60,29
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			21,61	20,16	47,59	430,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su padažu (tausojantis)	83A	100/15	13,88	11,11	26,86	217,80
Sultys obuolių		150	0,75	0	10,84	49,04
Iš viso:			14,63	11,11	37,70	266,84
Iš viso (dienos davinio):			60,48	46,82	198,29	1352,63

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-4	180	6,52	2,94	36,26	198,00
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Sumuštinis su dešra		30/20/5	5,11	13,53	13,23	195,13
Arbata erškėčių nesaldinta	1G	150	0	0	0	0,00
Iš viso:			12,03	25,10	75,10	474,28

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pieniška ryžių kr. sriuba	S-17	150	4,33	4,55	17,75	131,20
Kiaulienos troškinys su kopūstais(tausojantis)	6A	75/75	22,66	14,75	7,53	245,32
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			32,16	20,01	72,78	589,20

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške ir padažu(tausojantis)	80A	100/15	11,64	5,23	32,81	280,42
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			13,55	21,94	45,63	399,91
Iš viso (dienos davinio):			58,88	67,5	214,42	1546,87

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis, augalinis)	K-4	150	5,63	2,61	30,28	167,58
Sviesto-grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112
Iš viso:			12,83	16,24	40,59	360,73

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Agurkų sriuba su ryžiais	12S	150	1,51	3,21	11,62	78,57
Virti varškėčiai su padažu (tausojantis)	83A	100/15	13,88	11,11	26,86	217,80
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			18,35	14,96	55,54	382,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezu	Nr12	100	9,84	9,36	0,56	125,60
Arbata	1G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			19,22	21,87	37,69	175,11
Iš viso (dienos davinio):			50,40	53,07	133,82	918,29

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojojantis, augalinis)	K-5,1	180	5,00	4,21	31,77	176,82
Sviesto-grietinės padažas	P-1	30	055	14,26	0,70	133,00
Arbata	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			5,55	18,47	32,47	309,82

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,8	0,60	28,80	116,40
Pieniška perlinių kr.sriuba	S-15.1	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Kiaulienos ir ryžių kukuliai(tausojantis)	A-1	70	12,21	4,95	5,45	115,13
Virti griekiai(augalinis)	7G	50	3,03	2,74	16,63	161,44
Burokėlių salotos su ž.žirneliais ir aliejumi	GS-11,1	60	1,28	4,15	6,36	60,29
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			22,51	16,90	56,18	507,68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta dešrelė	Nr39	50	3,59	14,20	0,42	297,20
Viso grūdo ruginė duona	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Marinuoti agurkai	45	50	1,40	0	0,65	8,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			22,96	19,16	42,38	434,21
Iš viso (dienos davinio):			51,02	54,53	131,03	1251,71

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	K-9	180	7,35	6,52	35,01	219,76
Sviesto-grietinės padažas	P-1	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Arbata	1G	150	9,38	12,51	37,13	49,51
Iš viso:			17,28	33,29	72,84	402,27

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai 10 val.		200	1,8	0,60	28,28	116,40
Šv.kopūstų sr.su bulvėmis	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Troškinta paukštiena (Tausojantis)	32A	50/20	12,31	13,51	1,57	175,70
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Žali žirneliai		40	1,40	2,67	5,25	45,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			19,56	22,33	48,49	457,43

Vakarienė 15,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba(tausojančis)	S-17	150	4,33	4,55	17,71	131,20
Sumuštinis su sūriu		30/20/5	6,61	10,58	16,03	185,78
Iš viso:			10,94	15,13	33,74	316,98
Iš viso (dienos davinio):			47,78	70,75	155,07	1176,68

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal.
Viso 15 dienų	748,43	866,72	2603,36	21943,83
Vidurkis	49,90	57,78	173,56	1462,92