

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

Garliavos lopšelis-darželis „Eglutė“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4–7 metų

Įstaigos darbo
laikas
nuo 7:30 iki 18:00
val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	52	200	8,42	5,52	37,72	220,56
Cinamonas su cukrumi	52C	12	0,08	8,26	0,08	74,40
Mėtų arbata nesaldinta	4M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,50	13,78	37,80	294,96

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7B	150	0,8	0,00	13,9	56,00
--------------------	----	-----	-----	------	------	-------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98,1
Viso grūdo duona	15D	20	1,5	0,3	8,5	43,0
Kiaulienos guliašas	K006	90	15,6	10,3	5,8	178,4
Virtos bulvės	Gr14	100	1,9	0,1	17,6	78,8
Aisbergo ir ridikų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	21S	100	0,9	7,4	4,1	81,2
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,1	20,4	53,1	479,5

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltiniai blynai	5	170	9,91	12,80	44,15	316,71
Jogurtas	5J	50	2,25	1,75	2,30	34,00
Vaisių tyrė	8U	20	0,06	0,00	5,50	20,58
Pienas	7K	100	0,57	0,08	12,38	52,50
Iš viso:			10,61	12,88	68,56	423,79
Iš viso (dienos davinio):			42,01	47,06	173,36	1254,25

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	Kr019	200/15/3	9,9	5,1	55,8	308,6
Kokosų drožlės		5	0,4	3,1	0,4	32,4
Čiobrelių nesaldinta arbata	7Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,3	8,2	56,2	341,0

Vaisiai 10:00 val.

Vaisiai, sezoniniai	70	150	0,76	0,00	13,94	56,00
----------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr002	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Viso grūdo ruginė duona	10D	35	1,96	0,39	15,16	86,08
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	80	24,37	8,67	2,89	187,13
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	50	0,73	0,25	5,45	50,44
Šviežių pekino, morkų ir paprikos salotos su aliejumi (tausojantis)	S005	100	1,31	3,08	2,98	69,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,08	16,54	37,51	463,42

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.1	120	19,8	12,4	22,3	274,0
Sviesto ir grietinės padažas	Pad1	25	0,5	10,1	0,6	96,0
Žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,3	22,5	22,9	370,0
Iš viso (dienos davinio):			53,44	47,24	130,55	1230,42

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas, šviežias agurkas	79	105/45	11,07	17,10	10,34	237,21
Duona su sviestu	15/D	30/5	1,48	3,92	8,53	153,63
Arbata be cukraus		150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			12,55	21,02	18,87	390,84

Vaisiai 10:00 val.

Vaisiai, sezoniniai	70	150	0,76	0,00	13,94	56,00
----------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba, (augalinis, tausojantis)	Sr014	150	2,73	2,23	13,29	80,3
Viso grūdo duona		25	1,48	0,32	8,53	43,0
Virti ryžiai	Gr007	80	6,10	0,60	40,00	122,7
Orkaitėje kepta, troškinta žuvis (tausojantis)	Ž001	80	19,16	13,41	24,35	220,5
Burokėlių salotos su aliejumi ir raugintais kopūstais (augalinis)	20	80	1,54	4,48	5,83	78,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,92	20,54	92,00	544,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (tausojantsi)	Gr014	180	3,6	0,2	33,0	147,6
Sviesto ir grietinės padažas	Pad1	25	0,5	10,1	0,6	96,0
Kefyras 2,5%	2K	200	6,8	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			10,9	15,3	43,4	363,6
Iš viso (dienos davinio):			55,13	56,86	168,21	1355,04

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su gemalais ir sviestu 82% (tausojantis)	51	200	7,85	13,47	39,43	308,81
Trintos uogos	51U	20	0,07	0,00	6,53	25,72
Sumuštinis su sūriu	U19	43	4,03	5,32	10,88	107,53
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,95	18,79	56,84	442,06

Vaisiai 10:00 val.

Vaisiai sezoniniai	7V	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Skrudinta pusrytinė duona	7D	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Virta troškinta jautiena (tausojantis)	107	110	21,44	15,18	5,71	216,17
Virti griekiai (tausojantis)	107G	50	1,04	0,21	7,96	37,97
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	S012	80	0,69	7,49	1,54	76,06
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			24,46	24,95	35,99	445,82

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų varškės apkepas (tausojantis)	65	150	14,27	12,32	36,06	308,39
Jogurtas	65J	50	2,35	1,25	3,07	29,57
Vaisių tyrė	8U	20	0,06	0,00	5,50	20,58
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	4R	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,68	13,57	44,63	358,54
Iš viso (dienos davinio):			53,85	57,31	151,4	1302,42

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų sėlenom (tausojantis)	50	200	7,63	9,56	37,27	239,15
Sūrio lazdelės		40	10,6	8,4	0,2	118,0
Mėtų arbata (nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,5	13,9	35,8	352,0

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7K	150	0,76	0,00	14,40	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinė, tausojantis)	15	150	4,40	4,20	16,86	106,18
Viso grūdo ruginė duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos maltinukas su kopūstais (tausojantis)	K014	100	22,1	15,3	12,6	268
Virtos bulvės	Gr014	80	1,6	0,1	14,5	64,7
Šv. Daržovių rinkinukas (morkos ir pomidorai)	D006	80	0,8	0,2	5,0	25,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30.38	20.12	57.49	506.92

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė	Kr003	200	7,01	2,08	43,77	221,80
Bandelė	20K	60	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			13,81	7,08	53,57	341,8
Iš viso (dienos davinio):			61.45	41.1	161.26	1256.72

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su kviečių gemalais (tausojantis)	50	200	7,63	9,56	37,27	239,2
Vaisių tyrė	8U	20	0,06	0,00	5,50	20,6
Pienas 2,5%	4K	150	4,20	3,60	7,08	76,8
Iš viso:			11,89	13,16	49,85	336,6

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7K	150	0,76	0,00	13,94	56,0
--------------------	----	-----	------	------	-------	------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinė, tausojantis)	Sr02 3	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Skrudinta pusrytinė duona	7D	30	2,18	0,55	12,90	65,3
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	K001	200	29,7	16,1	29,9	383,5
Šviežias agurkas	8A	80	0,56	0,00	2,24	11,5
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			34.66	18.29	56.07	528.10

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 sviesto-grietinės padažu	14	200/20	11,14	12,29	9,29	395,8
Žolelių arbata (nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,14	12,29	9,29	395,8
Iš viso (dienos davinio):			58.45	43.74	129.15	1316.5

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su majonezu ir konservuotais žirneliais	Ki005	75/40	10,8	11,10	3,30	160,60
Duona su sviestu	79d	25/5	1,51	3,92	8,57	80,04
Sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,1	69,0
Žolelių arbata	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,71	19,22	11,97	309,6

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7A	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų burokėlių sriuba (augalinė, tausojanti)	37	150	1,27	5,39	8,84	83,82
Viso grūdo duona	18D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Vištienos troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	21,27	18,12	5,96	272,08
Virti griekiai	Gr13	100	4,20	1,03	23,10	118,50
Šv. daržovių rinkinys (Nr. 4 agurkai, paprikos)	D006	50/50	1,06	0,36	4,46	25,16
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29.48	25.22	50.89	542.6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M006	120	8,74	13,89	34,87	297,84
Grietinė		20	0,5	6	0,6	58,6
Pienas 2,5%	17P	150	4,20	3,60	7,08	76,80
Iš viso:			13,44	23,49	42,55	433,24
Iš viso (dienos davinio):			61.39	67.93	119.35	1341.44

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje

2savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su morkų, svogūnų, dešrelių padažu (tausojantis)	61	180/30	9,40	10,34	39,85	248,76
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,40	10,34	39,85	248,76

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	70	150	0,60	0,00	14,85	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	Sr01	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Viso grūdo duona		25	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	139,62
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	90	2,91	0,53	22,34	105,80
Morkų - kopūstų salotos su majonezu (tausojantis)	111S	80	1,14	8,89	5,39	102,32
Vanduo su citrina	16	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
Iš viso:			33.37	14.94	60.73	505.98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	Gr23	180	3,6	2,5	32,4	169,0
Varškės ir jogurto padažas	U050	100	12,32	7,06	3,98	128,7
Kefyras 2,5%	2K	200	6,8	5,0	9,8	120,0
Iš viso:			22,72	14,56	46,18	417,74
Iš viso (dienos davinio):			66.09	39.84	161.61	1228.48

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	79	180	25,12	18,04	27,26	164,97
Jogurtas	24K	50	0,07	0,00	6,53	25,72
Ramunėlių arbata	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,19	18,04	33,79	321,49

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7V	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr017	150	1,55	2,13	7,59	55,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje troškintas žuvies maltinis (tausojantis)	111	80	26,04	8,35	13,23	194,98
Virti nešlifuoti ryžiai (tausojantis)	111R	50	1,10	1,09	11,87	61,70
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	100	2,30	7,36	6,42	101,16
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,47	19,25	47,64	456,68

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti avinžirniai su kuskusu (tausojantis) (augalinis)	D014	170	13,3	8,7	56,0	359
Agurkai, rauginti		30	0,2	0,1	0,7	4
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,5	8,8	56,7	363,0
Iš viso (dienos davinio):			39,45	46,09	152,07	1197,17

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023.3	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245,0
J. duonos sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais	U028	60	3,78	10,13	8,86	141,71
Kmyną arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			13,23	13,92	43,48	352,53

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7K	150	0,76	0,00	13,40	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų su bulvėm sriuba (augalinė, tausojanti)	13	150	1,02	3,99	7,62	70,72
Viso grūdo ruginė duona	11D	35	1,98	0,39	15,16	69,65
Troškintos kalakutienos guliašas (tausojantis)	21	110	26,00	10,27	8,08	229,90
Virtos bulvės	Gr014	90	2,00	0,10	18,39	74,26
Morkų salotos (augalinis, tausojantis)	12S	60	0,94	5,03	7,17	77,58
Vanduo su citrina	15	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
Iš viso:			32.44	19.81	57.7	526.28

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
P. grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	180	16,57	11,73	50,93	375,55
Žolelių arbata	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,57	11,73	50,93	375,55
Iš viso (dienos davinio):			63,0	45,46	165,51	1310,36

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinės kruopos su avižų gėrimu, pagardinta braškėmis ir mėlynėmis (tausojanti)	Kr001	200/15/15	9,13	2,41	58,12	290,66
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,13	2,41	58,12	290,66

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7V	150	0,76	0,00	13,94	56,00
--------------------	----	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinė, tausojantis)	17	150	1,29	3,99	10,94	82,91
Viso grūdo ruginė duona	17D	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Plovas su vištiena	P023	113/57	23,89	9,52	33,71	316,10
Daržovių rinkinukas (Nr.2 agurkai ir pomidorai) (s.m. rauginti agurkai)	D006	40/40	0,7	0,2	2,6	15,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Grietinė		8	0,2	2,4	0,2	23,4
Iš viso:			28,04	16,50	60,61	507,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais su jogurtu (10 %) ir trintomis braškėmis (tausojantis)	M020	120/15/15	8,73	13,29	48,73	342,54
Pienas 2,5%	4Č	100	5,70	0,08	12,38	52,50
Iš viso:			14,43	13,37	61,11	395,04
Iš viso (dienos davinio):			52,36	32,28	193,78	1248,76

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje

3savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	5	180	25,12	18,04	27,26	225,77
Vaisių, uogų tyrė	2U	20	0,01	0,00	1,58	25,72
Jogurtas	5U	50	2,35	1,25	3,07	29,57
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,48	19,29	31,91	281,06

Vaisiai 10:00 val.

Vaisiai sezoniniai	7V	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-pomidorų sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	110,67
Skrudinta pusrytinė duona	1	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pakepinti makaronai su kalakutiena (tausojantis)	K011	100/120	28,7	5,5	46,9	356
Daržovių rinkinukas (Nr. 5 Kalafiorai, agurkai)	D006	40/40	1,3	0,2	2,80	18,0
Vanduo	9	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Grietinė		8	0,2	2,4	0,2	23,4
Iš viso:			35,72	10,9	87,42	594,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	2	150	4,29	5,96	24,44	162,03
Grietinė	2S	25	0,42	5,60	0,50	46,40
Kefyras 2,5%	4M	180	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,51	16,56	34,74	332,72
Iš viso (dienos davinio):			75,47	46,75	167,81	1263,93

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais ir avižų gėrimu (tausojantis)	Kr030	200/15	6,63	7,11	42,12	255,60
Sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,1	59,0
Juoda arbata (nesaldinta)	4J	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,03	11,31	42,13	314,6

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7A	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr033	150	1,28	5,41	10,89	97,4
Juoda duona	20B	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Orkaiteje keptas, troškintas kiaulienos maltinis (tausojantis)	9	80	15,03	11,67	8,60	217,41
Perlinis kuskusas	Gr003	80	3,4	0,4	20,9	101
Kopūstų šviežių, paprikos salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	9S	80	0,84	5,99	3,15	67,27
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,73	24,02	56,44	548,35

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su kviečių gemalais (tausojantis)	14	200	6,37	11,00	34,23	260,59
Pienas 2,5%	14P	150	2,80	2,50	4,75	78,75
Iš viso:			9,17	13,50	38,98	339,34
Iš viso (dienos davinio):			44,69	48,83	151,49	1258,29

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su žirneliais, šviežias agurkas	Ki006	108/12	17,5	13,1	19,7	264,2
Duona su sviestu	79D	35/5	2,0	7,0	15,2	129,53
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,5	20,1	34,9	393,73

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	70	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (augalinė, tausojantis)	11	150	1,84	3,15	11,80	79,79
Viso grūdo ruginė duona	13D	20	1,51	0,32	8,53	43,04
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	K012	160	21,5	4,6	9,9	160,5
Bulvės	Gr14	100	1,9	0,1	18,0	81,3
Burokėlių salotos	S009	50	1,15	3,7	3,2	50,58
Vanduo su citrina	15	143/7	0,05	0,03	0,64	2,17
Grietinė		10	0,23	2,70	0,24	22,30
Iš viso:			28.18	14.6	52.31	439.68

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių varškės apkepas (tausojantis)	2	180	25,12	18,04	27,26	355,77
Vaisių, uogų tyrė	2U	20	0,01	0,00	1,58	25,72
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,13	18,04	28,84	381,49
Iš viso (dienos davinio):			73.57	52.74	129.99	1270.9

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės, pomidorų padažas (tausojantis)	5	97/10	9,79	10,00	1,75	136,16
Virti griekiai	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Šviežias agurkas	5D	100	0,10	0,00	1,63	6,13
Mėtų arbata (nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,93	11,24	31,10	284,49

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	70	150	0,76	0,00	13,94	56,00
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių ir pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Juoda duona	13	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	70	19,75	15,27	0,03	216,55
Kreminiai ryžiai su daržovėmis (tausojantis)	Gr024	100	3,24	2,47	29,77	156,66
Morkų salotos su česnaku (tausojantis)	35	60	0,94	5,03	7,17	77,58
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29.73	24.85	68.03	617.19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Sr025	160	4,96	6,04	17,94	145,94
Bandelė	2L	60	3,48	2,94	23,24	150,00
Iš viso:			8,44	8,98	41,18	295,94
Iš viso (dienos davinio):			53.86	45.07	154.25	1253.62

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje