

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

## **Garliavos lopšelis-darželis „Eglutė“**

### **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

1–3 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	150	5,54	0,53	40,10	177,06
Cinamonas su cukrumi	52C	11	1,12	5,99	5,03	60,11
Mėtų arbata nesaldinta	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>6,66</b>	<b>6,52</b>	<b>45,13</b>	<b>237,17</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7B</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**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)	Sr12	100	1,5	1,5	11,4	65,4
Viso grūdo duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	80	14,80	9,8	5,5	169,1
Virtos bulvės	Gr14	80	1,5	0,1	14,1	63,0
Aisbergo ir ridikų salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis)	21S	80	0,56	4,63	2,54	50,73
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,84</b>	<b>16,35</b>	<b>42,07</b>	<b>391,27</b>

**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	100	7,25	10,96	28,15	239,75
Jogurtas	5J	25	0,06	0,0	5,50	20,58
Pienas	7K	100	0,57	0,08	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>7,88</b>	<b>11,04</b>	<b>46,03</b>	<b>312,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,14</b>	<b>33,91</b>	<b>147,17</b>	<b>997,27</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su avių gėrimu (augalinis, tausojantis)	Kr019	150/15/3	7,5	4,3	42,5	238,9
Kokosų drožlės		5	0,4	3,1	0,4	32,4
Čiobrelių nesaldinta arbata	7Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>42,9</b>	<b>271,3</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Vaisiai, sezoniniai</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
----------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr002	100	0,95	1,52	7,35	46,91
Viso grūdo ruginė duona	10D	35	1,96	0,39	15,16	86,08
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	70	21,33	7,59	2,53	163,74
Virtos bulvės	Gr14	80	1,5	0,1	14,1	63,0
Šviežių pekino, morkų ir paprikos salotos su aliejumi (tausojantis)	13	90	1,15	8,77	5,05	53,71
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,89</b>	<b>18,37</b>	<b>44,19</b>	<b>413,44</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.1	100	17,0	10,5	17,9	239
Sviesto ir grietinės padažas	Pad1	20	0,4	8,1	0,5	77
Žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,4</b>	<b>18,6</b>	<b>18,4</b>	<b>316</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,95</b>	<b>44,37</b>	<b>119,43</b>	<b>1056,74</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas, šviežias agurkas	79	84/40	8,8	13,5	8,0	176,6
Duona su sviestu	15/D	25/5	1,5	3,9	8,6	80,0
Arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,3</b>	<b>17,4</b>	<b>16,6</b>	<b>256,6</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Vaisiai, sezoniniai</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,00</b>	<b>13,9</b>	<b>56,0</b>
----------------------------	-----------	------------	------------	-------------	-------------	-------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba, (augalinis (tausojantis))	Sr014	100	1,5	1,5	12,0	66,00
Viso grūdo duona	18D	25	1,5	0,3	8,5	43,0
Virti ryžiai	Gr007	60	3,1	0,4	19,0	92,0
Žuvies apkepas su sūrio plutele (tausojantis)	Ž01	90	14,9	9,9	2,0	156,2
Virtų burokėlių salotos su aliejumi ir rauginti kopūstais	20	60	1,3	3,0	4,6	56,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,4</b>	<b>15,4</b>	<b>49,3</b>	<b>450,9</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su trapučiu (tausojanti)	SR1	150	5.12	5.48	22.0	158.9
Avokadas		40	0.7	6.1	0.7	66.8
<b>Iš viso:</b>			<b>5.82</b>	<b>11.58</b>	<b>22.7</b>	<b>225.7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44.32</b>	<b>44.38</b>	<b>102.5</b>	<b>989.2</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su gemalais ir sviestu 82% (tausojantis)	51	150	6,20	10,40	30,21	227,58
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
<b>Iš viso:</b>			<b>10.3</b>	<b>15.72</b>	<b>47.62</b>	<b>360.83</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Vaisiai sezoniniai</b>	<b>7V</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>13,9</b>	<b>56,0</b>
---------------------------	-----------	------------	------------	------------	-------------	-------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba	21	100	1,0	1,0	5,8	33,6
Skrudinta pusrytinė duona	7D	25	2,2	0,6	12,9	65,3
Virta troškinta jautiena (tausojantis)	107	90	14,5	10,1	4,2	189,3
Virti grikiiai (tausojantis)	Gr018	40	1,8	0,4	9,7	49,6
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	S012	60	1,0	4,4	2,5	53,4
Vanduo		150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,5</b>	<b>16,5</b>	<b>35,1</b>	<b>391,2</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų varškės apkepas (tausojantis)	65	120	11,4	9,9	28,8	246,7
Jogurtas	65J	50	2,4	1,3	3,1	29,6
Vaisių tyrė	8U	20	0,1	0,0	5,5	20,6
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,9</b>	<b>11,2</b>	<b>37,4</b>	<b>296,9</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45.5</b>	<b>43.42</b>	<b>134.0</b>	<b>1104.93</b>

\* – 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 obuoliais ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	17Pus	150	4,8	2,9	30,8	160,7
Sūrio lazdelės		40	10,6	8,4	0,2	118,0
Mėtų arbata (nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,4</b>	<b>11,3</b>	<b>31,0</b>	<b>278,7</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Vaisiai sezoniniai</b>	<b>7K</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,00</b>	<b>13,9</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	------------	-------------	-------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr016	100	2,13	1,46	8,32	54,94
Viso grūdo ruginė duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos maltinukas su kopūstais (tausojantis)	K014	80	15,5	13,5	6,9	212,8
Virtos bulvės	Gr14	80	1,5	0,1	14,1	63,0
Grietinės ir pomidorų padažo padažas	Pad2	20	1,0	3,8	4,3	54,5
Šv. Daržovių rinkinukas (morkos ir pomidorai)	D006	70	0,8	0,2	5,0	25,0
Vanduo su citrina	15	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
<b>Iš viso:</b>						

**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	150	5,26	1,56	32,82	166,35
Bandelė	20K	60	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,06</b>	<b>6,56</b>	<b>42,62</b>	<b>286,35</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>						

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su kviečių gemalais (tausojantis)	50	150	5,88	7,55	33,90	180,48
Vaisių tyrė	8U	20	0,06	0,00	5,50	20,58
Pienas 2,5%	4K	150	4,20	3,60	7,08	76,80
<b>Iš viso:</b>			<b>10,14</b>	<b>11,15</b>	<b>46,48</b>	<b>277,86</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7K</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinė, tausojantis)	Sr023	100	1,5	1,1	7,4	45,2
Skrudinta pusrytinė duona	7D	30	2,2	0,6	12,9	65,3
Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)	K001	150	25,3	13,7	25,4	287,6
Šviežias agurkas	8A	80	0,6	0,00	2,2	11,5
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>29.6</b>	<b>15.4</b>	<b>47.9</b>	<b>409.6</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu	14	150/20	13,93	13,30	13,52	229,21
Žolelių arbata (nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,93</b>	<b>13,30</b>	<b>13,52</b>	<b>229,21</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54.13</b>	<b>39.85</b>	<b>121,84</b>	<b>972.67</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su morkų, svogūnų, dešrelių padažu (tausojantis)	61	180/25	7,46	7,50	31,66	204,66
Kmynų arbata (nesaldinta)	4K	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,46</b>	<b>7,50</b>	<b>31,66</b>	<b>204,66</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>14,85</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr015	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Viso grūdo duona		25	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	70	2,27	0,41	17,43	82,52
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
<b>Iš viso:</b>			<b>26.53</b>	<b>15.12</b>	<b>48.86</b>	<b>432.75</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės	Gr23	150	3,0	2,2	27,5	141,0
Varškės ir jogurto padažas	U050	80	9,84	5,64	3,2	103,0
Kefyras 2,5%	2K	200	6,8	5,0	9,8	120,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,64</b>	<b>12,84</b>	<b>40,5</b>	<b>364,0</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54.23</b>	<b>35.46</b>	<b>135.87</b>	<b>1057.41</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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	
Virtas kiaušinis su majonezu ir konservuotais žirneliais	Ki005	50/30	7,2	8,4	2,5	118,3
Duona su sviestu	79d	25/5	1,5	3,9	8,6	80,0
Sūrio lazdelės		20	5,4	4,2	0,1	69,0
Žolelių arbata (nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,1</b>	<b>16,5</b>	<b>11,2</b>	<b>267,3</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7A</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (augalinė, tausojanti)	Sr003	100	0,9	0,9	7,5	41,4
Viso grūdo duona	18D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	100	21,39	10,36	6,17	203,49
Brinkinti griikiai	Gr018	50	2,20	0,54	12,13	62,21
Šv. daržovių rinkinys (Nr. 4 pomidorai, paprikos)	D006	20/20	0,36	0,08	1,28	7,28
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26.33</b>	<b>12.2</b>	<b>35.61</b>	<b>357.42</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M006	110	8,0	12,7	31,6	273
Grietinė		20	0,5	6,0	0,6	58,6
Pienas 2,5%	17P	150	4,2	3,6	7,1	76,8
<b>Iš viso:</b>			<b>12,7</b>	<b>22,3</b>	<b>39,3</b>	<b>408,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53.89</b>	<b>51.0</b>	<b>100.05</b>	<b>1089.12</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
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	150	22,07	15,15	22,91	231,28
Jogurtas	24K	50	0,07	0,00	6,53	25,72
Ramunėlių arbata	4R	100	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>22,14</b>	<b>15,15</b>	<b>29,44</b>	<b>257,00</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7V</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**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	100	1,0	1,4	5,1	37,2
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje troškintas žuvies maltinis (tausojantis)	111	70	21,85	3,19	10,49	162,54
Virti nešlifuoti ryžiai (tausojantis)	111R	40	0,89	0,57	9,48	46,61
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	80	1,84	5,89	5,14	80,93
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27.06</b>	<b>11.37</b>	<b>38.74</b>	<b>370.32</b>

**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	130	10,9	6,7	45,5	288
Agurkai, rauginti		30	0.2	0.1	0.7	4
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,1</b>	<b>6,8</b>	<b>46,2</b>	<b>292</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61.06</b>	<b>33.32</b>	<b>128.32</b>	<b>975.32</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu ir mėlynėmis (tausojantis, augalinis)	Kr023.3	150/5/15	7,0	7,5	24,9	195,0
Juodos duonos sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais	U028	60	3,8	10,1	8,9	141,7
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>10.8</b>	<b>17.6</b>	<b>33.8</b>	<b>336.7</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7K</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų su bulvėm sriuba (augalinė, tausojanti)	13	100	1,48	1,10	7,36	45,20
Viso grūdo ruginė duona	11D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškintos kalakutienos guliašas (tausojantis)	21	90	21,26	8,61	7,27	178,10
Virtos bulvės (tausojantis)	G014	70	1,6	0,1	14,3	57,92
Morkų salotos (augalinis, tausojantis)	12S	50	0,71	3,41	5,17	55,88
Vanduo su citrina	15	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
<b>Iš viso:</b>			<b>26.58</b>	<b>13.57</b>	<b>43.91</b>	<b>384.31</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
P. grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	13,81	9,77	42,44	312,96
Žolelių arbata	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,81</b>	<b>9,77</b>	<b>42,44</b>	<b>312,96</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51.95</b>	<b>40.94</b>	<b>134.55</b>	<b>1089.97</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinės kruopos su avižų gėrimu, pagardinta braškėmis ir mėlynėmis (tausojanti)	Kr001	150/15 /15	6,9	1,85	44,38	221,75
Čiobrelių arbata	4 Č	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,9</b>	<b>1,85</b>	<b>44,38</b>	<b>221,75</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7V</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinė, tausojantis)	17	100	1,06	2,99	8,62	64,02
Viso grūdo ruginė duona	17D	30	1,68	0,33	12,99	59,70
Plovav su vištiena	P023	74/28	15,46	6,16	21,82	204,54
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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,1</b>	<b>12,08</b>	<b>46,23</b>	<b>366,66</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	100/15 /15	6,20	10,40	38,21	277,58
Pienas 2,5%	4Č	100	5,70	0,08	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>11,90</b>	<b>10,48</b>	<b>50,59</b>	<b>331,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,66</b>	<b>24,41</b>	<b>155,14</b>	<b>975,48</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	5	150	22,07	15,15	22,91	195,17
Vaisių, uogų tyrė	2U	20	0,1	0,00	1,6	25,7
Jogurtas	5U	50	2,35	1,25	3,07	29,57
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,52</b>	<b>16,40</b>	<b>27,58</b>	<b>249,94</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Vaisiai sezoniniai</b>	<b>7V</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-pomidorų sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr022	100	1,71	1,44	13,50	73,78
Skrudinta pusrytinė duona	1	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pakępinti makaronai su kalakutiena (tausojantis)	K011	80/100	19,70	2,40	40,3	291,50
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, 30 %rieb.		8	0,2	2,4	0,2	23,4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,87</b>	<b>7,08</b>	<b>73,86</b>	<b>492,76</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (tausojantis)	G014	150	3,0	0,1	27,5	123,2
Grietinės ir sviesto padažas	Pad1	20	0,4	8,1	0,5	77,00
Kefyras 2,5%	4M	180	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,80</b>	<b>13,2</b>	<b>37,8</b>	<b>320,2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,88</b>	<b>36,68</b>	<b>153,18</b>	<b>1118,9</b>

\* – 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	150/15	5,4	7,6	31,6	204,0
Traputis		20	1,6	0,2	15,3	59,0
Juoda arbata (nesaldinta)	4J	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,16</b>	<b>7,8</b>	<b>46,9</b>	<b>263,0</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7A</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**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	100	0,85	3,61	7,26	64,93
Juoda duona	20B	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	175	17,5	4,4	29,5	227,7
Jogurto ir grietinės padažas	Pad2	10/15	0.5	10.1	0.6	96,0
Ridikėliai, morkos	Nr14	50/50	0.5	0.1	3.0	15.4
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21.53</b>	<b>18.76</b>	<b>53.26</b>	<b>469.3</b>

**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	150	5,24	5,09	31,53	192,3
Pienas 2,5%	14P	100	2,8	2,50	4,75	78,8
<b>Iš viso:</b>			<b>8,04</b>	<b>7,59</b>	<b>36,28</b>	<b>271,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37.49</b>	<b>34.15</b>	<b>150.38</b>	<b>1059.4</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su žirneliais, šviežias agurkas	Ki006	87/13	14,8	12,4	19,5	247,5
Duona su sviestu	79D	30/5	1,72	6,11	13,05	112,12
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,58</b>	<b>18,51</b>	<b>32,55</b>	<b>359,62</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (augalinė, tausojantis)	11	100	1,18	2,06	7,54	52,32
Viso grūdo ruginė duona	13D	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	K012	140	15,4	6,5	6,5	144,2
Bulvės	Gr14	80	1,6	0,1	14,7	66,0
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
<b>Iš viso:</b>			<b>22.49</b>	<b>15.73</b>	<b>49.88</b>	<b>423.65</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių varškės apkepas (tausojantis)	2	150	20,89	24,00	54,78	232,99
Vaisių, uogų tyrė	2U	20	0,14	0,00	1,58	25,72
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,90</b>	<b>24,00</b>	<b>56,36</b>	<b>258,71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60.73</b>	<b>58.24</b>	<b>152.73</b>	<b>1097.98</b>

\* – 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	
Pieniškios dešrelės, pomidorų padažas (tausojantis)	K012	90/10	11,1	19,0	3,2	223,6
Virti griekiai	Gr013	50	2,2	0,5	12,6	59,0
Šviežias agurkas	D006	25	0,2	0,1	0,6	4,0
Mėtų arbata (nesaldinta)	4M	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,5</b>	<b>19,6</b>	<b>16,4</b>	<b>286,6</b>

**Vaisiai 10:00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------------------------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**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	100	1,89	0,96	9,33	53,55
Juoda duona	13	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	60	16,93	13,09	0,03	185,61
Kreminiai ryžiai su daržovėmis (tausojantis)	Gr024	60	2,08	1,09	19,67	97,88
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24.8</b>	<b>20.81</b>	<b>53.26</b>	<b>500.7</b>

**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	150	4,65	5,66	16,82	136,82
Bandelė	2L	60	3,48	2,94	23,24	150,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,13</b>	<b>8,60</b>	<b>40,06</b>	<b>286,82</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47.19</b>	<b>49.01</b>	<b>123.66</b>	<b>1112.12</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje