

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                 |
| <b>Viso:</b>           |         |         | <b>8,50</b>                 | <b>13,78</b> | <b>37,80</b>       | <b>294,96</b>        |

**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                 |
| Šv. Daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai)   | D006    | 80      | 0,8                          | 0,2         | 5,0                | 25,0                 |
| Vanduo   |         | 150     | 0,00                         | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |         | <b>22,0</b>                  | <b>13,2</b> | <b>54,0</b>        | <b>423,3</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       | 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                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |         | <b>10,61</b>                | <b>12,88</b> | <b>68,56</b>       | <b>423,79</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |         | <b>42,0</b>                 | <b>39,9</b>  | <b>174,26</b>      | <b>1198,05</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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 avižių 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                 |
| <b>Viso:</b>  |         |          | <b>10,3</b>                 | <b>8,2</b>  | <b>56,2</b>        | <b>341,0</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. | 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                |
| Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)       | 130A    | 75      | 21,56                        | 7,17         | 0,43               | 152,36               |
| Virtos bulvės   | Gr14    | 100     | 1,9                          | 0,1          | 17,6               | 78,8                 |
| 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                 |
| <b>Iš viso:</b>   |         |         | <b>28,15</b>                 | <b>13,03</b> | <b>47,17</b>       | <b>397,01</b>        |

**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                 |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |         | <b>20,3</b>                 | <b>22,5</b>  | <b>22,9</b>        | <b>370,0</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>         |         |         | <b>59,51</b>                | <b>44,33</b> | <b>140,21</b>      | <b>1164,01</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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                    |
| <b>Iš viso:</b>           |         |         | <b>12,55</b>                | <b>21,02</b> | <b>18,87</b>       | <b>390,84</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. | 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                 |
| Perlinis kuskusas (augalinis, tausojantis)                        | Gr003   | 80      | 3,5                          | 0,4          | 20,9               | 100,9                |
| Žuvies apkepas (tausojantis)                                      | 38A     | 80      | 23,1                         | 15,8         | 8,2                | 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                  |
| <b>Iš viso:</b>   |         |         | <b>23,78</b>                 | <b>12,33</b> | <b>54,95</b>       | <b>479,31</b>        |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška miežinių kruopų sriuba su trapučiu (tausojantsi) | SR1     | 200     | 3,6                         | 0,2          | 33,0               | 147,6                |
| Avokadas  |         | 60      | 1,1                         | 9,2          | 1,0                | 100,2                |
| <b>Iš viso:</b>   |         |         | <b>4,7</b>                  | <b>9,4</b>   | <b>34,0</b>        | <b>247,8</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                          |         |         | <b>41,79</b>                | <b>42,75</b> | <b>121,76</b>      | <b>1173,95</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išseiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>   |         |         | <b>11,95</b>                | <b>18,79</b> | <b>56,84</b>       | <b>442,06</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. | Išseiga | 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                |
| Troškintos maltos jautienos – kiaulienos padažas (tausojantis) | 25Va    | 60      | 10,09                        | 7,30         | 3,03               | 116,84               |
| Virti spelta arba p.g. makaronai (tausojantis)                 | 6Gar    | 100     | 3,78                         | 3,10         | 26,53              | 152,17               |
| Šv. Daržovių rinkinukas (morkos ir agurkai)                    | D006    | 80      | 0,8                          | 0,2          | 5,0                | 25,0                 |
| Vanduo   |         | 150     | 0                            | 0            | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>  |         |         | <b>16,14</b>                 | <b>12,67</b> | <b>55,34</b>       | <b>409,63</b>        |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Skryliai (tausojantis)           | M009    | 120     | 6,5                         | 2,4          | 35,1               | 188,3                |
| Grietinė, 30%rieb.               |         | 20      | 0,5                         | 6,0          | 0,6                | 58,4                 |
| Vaisių tyrė                      | 8U      | 20      | 0,1                         | 0,0          | 5,5                | 20,6                 |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta)    | 4R      | 200     | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |         | <b>7,1</b>                  | <b>8,4</b>   | <b>41,2</b>        | <b>267,3</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |         | <b>35,95</b>                | <b>39,86</b> | <b>167,32</b>      | <b>1174,99</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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) | 17P us  | 200    | 6.4                         | 3.8         | 41.1               | 214.2                |
| 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>17.0</b>                 | <b>12.2</b> | <b>41.3</b>        | <b>332.2</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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                       |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinė, tausojantis)  | Sr016   | 150    | 3,2                          | 2,20         | 12,48              | 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                  |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>27,88</b>                 | <b>13,22</b> | <b>47,41</b>       | <b>411,35</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               | Kr0 03  | 200    | 7,01                        | 2,08         | 43,77              | 221,80               |
| Duona su sviestu 82 % ir sėklomis | 20K     | 50     | 5,00                        | 8,03         | 19,31              | 153,37               |
| <b>Iš viso:</b>                   |         |        | <b>12,01</b>                | <b>10,11</b> | <b>63,08</b>       | <b>375,17</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>  |         |        | <b>55,92</b>                | <b>31,47</b> | <b>164,52</b>      | <b>1169,57</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |         | <b>11,89</b>                | <b>13,16</b> | <b>49,85</b>       | <b>336,6</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>56,0</b> |
|---------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|

**Pietūs 12:00 val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.   | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė*vertė, kcal |
|---|-----------|---------|------------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |           |         | baltymai, g                  | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių sriuba su makaronais (augalinė, tausojantis) | Sr02<br>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                  |
| <b>Iš viso:</b>                                       |           |         | <b>34.66</b>                 | <b>18.29</b> | <b>56.07</b>       | <b>528.10</b>        |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išeiiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                              |         |         | <b>11,14</b>                | <b>12,29</b> | <b>9,29</b>        | <b>395,8</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>             |         |         | <b>58.45</b>                | <b>43.74</b> | <b>129.15</b>      | <b>1316.5</b>        |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Antradienis

**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               |
| Kmyną arbata   | 4K      | 150     | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |         | <b>9,40</b>                 | <b>10,34</b> | <b>39,85</b>       | <b>248,76</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. | 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    | 80      | 18.15                        | 3.97         | 4.60               | 126.68               |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis)               | Gr017   | 80      | 2.58                         | 0,47         | 19.86              | 94.04                |
| 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>28.51</b>                 | <b>15.97</b> | <b>57.10</b>       | <b>481.28</b>        |

**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    | 70      | 8.62                        | 4.94         | 3,98 2.79          | 90.09                |
| Kefyras 2,5%                     | 2K      | 180     | 6.12                        | 4.5          | 8.8                | 108,0                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |         | <b>18.34</b>                | <b>11.94</b> | <b>43.99</b>       | <b>367.13</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |         | <b>56.85</b>                | <b>38.25</b> | <b>155.79</b>      | <b>1153.17</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga   | 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               |
| Kmynų arbata  | 4K      | 150      | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso</b>  |         |          | <b>13,23</b>                | <b>13,92</b> | <b>43,48</b>       | <b>352,53</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. | 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                |
| Grietinė 35% troškinta triušiena su morkomis (tausojantis) | 43A     | 100    | 15,94                        | 10,31        | 3,94               | 170,6                |
| Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)         | Gr011   | 100    | 5,98                         | 5,12         | 32,28              | 199,05               |
| 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                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>25,73</b>                 | <b>21,50</b> | <b>58,05</b>       | <b>521,67</b>        |

**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                         | 6,00         | 0,6                | 58,6                 |
| Žolelių arbata                     | 4Ž      | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |        | <b>9,24</b>                 | <b>19,89</b> | <b>35,47</b>       | <b>356,44</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |         |        | <b>48,96</b>                | <b>55,31</b> | <b>150,94</b>      | <b>1286,64</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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               | <b>0,00</b>          |
| <b>Iš viso:</b>               |         |        | <b>25,19</b>                | <b>18,04</b> | <b>33,79</b>       | <b>321,49</b>        |

**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                |
| Troškinti žuvies kukuliai su daržovių padažu (tausojantis)     | 44A     | 80     | 16,52                        | 9,73         | 14,28              | 208,80               |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)               | 4Gar    | 80     | 2,53                         | 0,12         | 22,03              | 102,53               |
| 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>23,92</b>                 | <b>18,19</b> | <b>57,57</b>       | <b>491,1</b>         |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Naminė pica (tausojantis)        | 32V     | 130    | 13,35                       | 12,69        | 32,36              | 291,52               |
| Čiobrelių arbata                 | 4Č      | 150    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>13,35</b>                | <b>12,69</b> | <b>32,36</b>       | <b>291,52</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>63,22</b>                | <b>48,92</b> | <b>137,66</b>      | <b>1160,11</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išseiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |         | <b>17,71</b>                | <b>19,22</b> | <b>11,97</b>       | <b>309,6</b>         |

**Vaisiai 10:00 val.**

|                           |           |            |             |             |              |              |
|---------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Sezoniniai vaisiai</b> | <b>7K</b> | <b>150</b> | <b>0,76</b> | <b>0,00</b> | <b>13,40</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 |                      |
| 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                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |         | <b>32.44</b>                 | <b>19.81</b> | <b>57.70</b>       | <b>526.28</b>        |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su pomidorų padažu (tausojantis) | Vak01   | 150/30  | 9,7                         | 2,0          | 57,8               | 289,3                |
| Žolelių arbata                             | 4Ž      | 150     | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |         | <b>9,7</b>                  | <b>2,0</b>   | <b>57,8</b>        | <b>289,3</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>           |         |         | <b>60,61</b>                | <b>41,03</b> | <b>140,87</b>      | <b>1181,18</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga    | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |           | <b>9,13</b>                 | <b>2,41</b> | <b>58,12</b>       | <b>290,66</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 |                      |
| 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                 |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>28,04</b>                 | <b>16,50</b> | <b>60,61</b>       | <b>507,06</b>        |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga    | 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                |
| <b>Iš viso:</b>  |         |           | <b>14,43</b>                | <b>13,37</b> | <b>61,11</b>       | <b>395,04</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |         |           | <b>52,36</b>                | <b>32,28</b> | <b>193,78</b>      | <b>1248,76</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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                 |
| <b>Iš viso:</b>               |         |         | <b>27,48</b>                | <b>19,29</b> | <b>31,91</b>       | <b>281,06</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. | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |         | <b>35,72</b>                 | <b>10,9</b> | <b>87,42</b>       | <b>594,15</b>        |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtos bulvės (tausojantis)      | 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                |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |         | <b>10,9</b>                 | <b>15,3</b>  | <b>43,4</b>        | <b>363,6</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |         | <b>74,86</b>                | <b>45,49</b> | <b>176,46</b>      | <b>1294,81</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas su fermentiniu sūriu 45% | 16Pus   | 100/10 | 13.39                       | 13.02       | 5.54               | 192.59               |
| Duona su sviestu                 | 79D     | 35/5   | 2,0                         | 7,0         | 15,2               | 129,53               |
| Pomidorai                        |         | 40     | 0.4                         | 0.08        | 1.64               | 6.80                 |
| Kmyną arbata                     | 4K      | 150    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>19,5</b>                 | <b>20,1</b> | <b>34,9</b>        | <b>393,73</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. | Išeiga | 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                |
| Bulvių plokštainis su vištiena             | D010    | 180    | 21,96                        | 5,57         | 37,06              | 286,20               |
| 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>26.42</b>                 | <b>21.73</b> | <b>64.45</b>       | <b>560.27</b>        |

**Vakarienė 15:30 val**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išeiga | 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                |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |        | <b>9,17</b>                 | <b>13,50</b> | <b>38,98</b>       | <b>339,34</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                     |         |        | <b>55.85</b>                | <b>55.33</b> | <b>152.27</b>      | <b>1349.34</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 |                      |
| Avižinių dribsnių košė su bananais ir avižių gėrimu (tausojantis) | Kr030   | 200/15  | 6.63                        | 7.11        | 42.12              | 255.60               |
| Traputis  |         | 20      | 1.76                        | 0.2         | 15.34              | 70.8                 |
| Juoda arbata (nesaldinta)   | 4J      | 150     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>   |         |         | <b>8.39</b>                 | <b>7.31</b> | <b>57.46</b>       | <b>326.4</b>         |

**Vaisiai 10:00 val.**

|                    |    |     |      |      |       |       |
|--------------------|----|-----|------|------|-------|-------|
| Sezoniniai vaisiai | 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 |                      |
| 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                |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |         | <b>28.18</b>                 | <b>14.6</b> | <b>52.31</b>       | <b>439.68</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       | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |         | <b>25,13</b>                | <b>18,04</b> | <b>28,84</b>       | <b>381,49</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>    |         |         | <b>62.46</b>                | <b>39.95</b> | <b>152.55</b>      | <b>1203.57</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 |                      |
| 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>14,93</b>                | <b>11,24</b> | <b>31,10</b>       | <b>284,49</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   | 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)     | 36A     | 75     | 16,3                         | 12,63        | 0,12               | 179,01               |
| Kreminiai ryžiai su daržovėmis (tausojantis)       | 10Gar   | 80     | 1,75                         | 2,41         | 12,53              | 76,82                |
| 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>24,79</b>                 | <b>22,15</b> | <b>50,88</b>       | <b>499,81</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   | 160    | 4,96                        | 6,04         | 17,94              | 145,94               |
| Bandelė                               | 2L      | 60     | 3,48                        | 2,94         | 23,24              | 150,00               |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |        | <b>8,44</b>                 | <b>8,98</b>  | <b>41,18</b>       | <b>295,94</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>      |         |        | <b>48,92</b>                | <b>42,37</b> | <b>137,1</b>       | <b>1136,24</b>       |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje