

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

Garliavos lopšelis-darželis „Eglutė“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS Alergija pieno produktams

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 be pieno produktų su uogų tyre ir cinamonu, cukrumi (tausojantis) (augalinis)	A01	200/15/6	6,4	6,5	42,7	231
Mėtų arbata nesaldinta	4M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,4	6,5	42,7	231,0

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
Iš viso:			22,0	13,2	54,0	423,3

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių miltų blynai	A02	140	10,4	4,6	32,9	264,0
Jogurtas be laktozės		50	1,9	0,7	7,1	44,0
Vaisių tyrė		20	0,1	0,0	5,5	20,6
Pienas, be laktozės, 1,5 %rieb.		200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			18,4	8,3	54,9	346,6
Iš viso (dienos davinio):			47.6	28.0	165.5	1059.9

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	0,8	0,0	13,9	56,0
----------------------------	-----------	------------	------------	------------	-------------	-------------

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70,4
Viso grūdo ruginė duona	10D	35	2,0	0,4	15,2	86,1
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	130A	75	21,6	7,2	0,4	152,4
Virtos bulvės	Gr14	100	1,9	0,1	17,6	78,8
Šviežių pekino, morkų ir paprikos salotos su aliejumi (tausojantis)	S005	100	1,3	3,1	3,0	69,4
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,1	13,1	47,2	447,9

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinienė (tausojantis)	A04	100	10,2	9,2	2,4	159,0
Paprikos, šviežios		60	0,6	0,2	3,6	18,6
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,2	10,2	18,8	238,4
Iš viso (dienos davinio):			53,4	31,5	136,1	1079,3

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su žirneliais ir majonezu (tausojantis)	Ki005	75/40	10,8	11,1	3,3	160,60
Agurkas, šviežias		50	0,4	0,1	1,1	7,0
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Arbata be cukraus		150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			12,6	11,8	16,2	228,4

Vaisiai 10:00 val.

Vaisiai, sezoniniai	70	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	
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
Žuvies apkepas (tausojantis)	38A	80	23,1	15,8	8,2	220,5
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Gr014	120	2,4	0,1	22,0	98,5
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:			10,46	22,93	57,85	520,4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu (tausojantis, augalinis)	Kr001	150	6,7	1,7	41,2	204,0
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Avokadas		60	1,1	9,2	1,0	100,2
Žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,2	11,5	55,0	385,0
Iš viso (dienos davinio):			33,02	46,23	142,99	1169,8

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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	
Bolivinė balanda su uogomis (tausojantis, augalinis)	Kr008	200	6,69	2,92	41,13	218,0
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,72	8,24	52,01	325,53

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
Viso grūdo duona		25	1,48	0,32	8,53	43,0
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
Iš viso:			17,53	12,44	50,97	387,36

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių miltų blynai (tausojantis)	A02	140	10,4	7,8	37,3	264,0
Vaisių tyrė		30	0,2	0,0	7,8	30,9
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	4R	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,6	7,8	45,1	294,9
Iš viso (dienos davinio):			39,61	28,48	162,02	1063,79

* – 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)	17P us	200	6.4	3.8	41.1	214.2
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Mėtų arbata (nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,8	4,4	53,9	275,0

Vaisiai 10:00 val.

Sezoniniai vaisiai	7K	150	0,8	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	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinė, tausojantis)	Sr016	150	3,2	2,20	12,5	106,2
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:			29.18	4.12	53.13	506.94

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su augaliniu pienu (tausojantis, augalinis)	A03	150	6,0	7,0	48,2	284,0
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Iš viso:			7,4	7,6	61,0	344,8
Iš viso (dienos davinio):			45.12	16.12	182.43	1182.74

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su aliejumi (tausojantis, augalinis)	A06	200	9,0	8,4	39,0	276,0
Vaisių tyrė	8U	20	0,1	0,00	5,5	20,6
Žolelių arbata (nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,1	8,4	44,5	296,6

Vaisiai 10:00 val.

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

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinė, tausojantis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	67,80
Viso grūdo ruginė duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	K001	200	29,7	16,1	29,9	383,5
Šviežias agurkas	8A	80	0,6	0,00	2,2	11,5
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33.98	18.02	51.63	505.84

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinė balanda su uogomis (tausojantis, augalinis)	Kr008	200	6,7	2,9	41,1	218,0
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Avokadas		30	0,6	4,6	0,6	50,1
Žolelių arbata (nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,7	3,5	53,9	328,9
Iš viso (dienos davinio):						

* – 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	
Kukurūzų makaronai su dešrelių padažu (tausojantis)	A07	180/30	9,5	19,1	42,2	372,3
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,5	19,1	42,2	372,3

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 (tausojantis, augalinis)	Sr01	150	5,16	2,29	17,44	111,03
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
Iš viso:			27,08	15,65	48,57	438,24

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis, augalinis)	Gr23	180	3,6	2,5	32,4	169,0
Avokado užtepėlė (tausojantis, augalinis)	U014	70	1,4	16,6	4,4	172,1
Pienas, be laktozės, 1,5 %rieb.		200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			11,0	22,1	46,2	429,1
Iš viso (dienos davinio):			47,58	56,85	151,82	1295,64

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su augaliniu pienu (tausojantis, augalinis)	A03	150	6,0	7,0	48,2	284,0
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Avokadas		30	0,6	4,6	0,6	50,1
Kmyną arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			8,0	12,0	61,6	394,1

Vaisiai 10:00 val.

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

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 ruginė duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta kalakutiena	P022	100	19,4	13,1	3,0	207,2
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170,2
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:			29.33	20.65	62.7	376.98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių miltų blynai (tausojantis)	A02	140	10,4	7,8	37,3	264,0
Vaisių, uogų tyrė		20	0,0	0,0	1,6	25,7
Pienas, be laktozės, 1,5 %rieb.		200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			16,4	10,8	48,3	377,7
Iš viso (dienos davinio):			54.53	43.45	186.5	1204.78

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto 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	
Grikių košė su aliejumi ir pienu be laktozės 1,5%rieb. (tausojantis, augalinis)	Kr012	200	11,0	9,8	45,8	230,0
Ramunėlių arbata	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,0	9,8	45,8	230,0

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	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	100	14,3	2,1	12,5	126,0
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
Iš viso:			21.62	10.84	60.03	406.06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių pagrindo pica (tausojantis)	A09	150	11,4	13,9	38,9	316,5
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,4	13,9	38,9	316,5
Iš viso (dienos davinio):			44,78	34,54	158,67	1008,56

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Žolelių arbata	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,2	11,7	16,1	221,4

Vaisiai 10:00 val.

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

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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:			31,94	19,81	57,7	526,28

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
Iš viso:			9,7	2,0	57,8	289,3
Iš viso (dienos davinio):			54,6	33,51	145,0	1092,98

* – 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	0,8	0,00	13,9	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	1,3	4,00	10,9	82,9
Viso grūdo ruginė duona	17D	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Plovas su vištiena	P023	113/57	23,9	9,5	33,7	316,1
Daržovių rinkinukas (Nr.2 agurkai ir pomidorai) (s.m. rauginti agurkai)	D006	40/40	0,7	0,2	2,6	15,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,86	14,09	62,36	483,65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių miltų blynai (tausojantis)	A02	140	10,4	7,8	37,3	264,0
Vaisių, uogų tyrė		20	0,0	0,0	1,6	25,7
Pienas, be laktozės, 1,5 %rieb.		200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			16,4	10,8	48,3	377,7
Iš viso (dienos davinio):			54,19	27,3	182,68	1208,01

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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	
Virtas kiaušinis su majonezu ir konservuotais žirneliais	Ki005	75/40	10,8	11,10	3,30	160,60
Juoda duona	20B	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Žolelių arbata	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,98	11,65	16,20	225,87

Vaisiai 10:00 val.

Vaisiai sezoniniai	7V	150	0,8	0,00	13,9	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	2,6	2,2	20,3	110,7
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
Iš viso:			32,6	7,9	68,0	484,7

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
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Avokadas		30	0,6	4,6	0,6	50,1
Pienas be laktozės 1,5%	2K	200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			11,6	8,4	55,8	346,5
Iš viso (dienos davinio):			57,98	27,95	153,9	1113,07

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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	
Kiaušiniene (tausojantis)	A04	100	10,2	9,2	2,4	159
Traputis ryžių		16	1,4	0,6	12,8	60,8
Pomidorai		40	0,4	0,1	1,6	6,8
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,0	9,9	16,8	226,6

Vaisiai 10:00 val.

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

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	1,3	5,4	10,9	97,4
Juoda duona	20B	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	180	22,0	5,6	37,1	286,2
Ridikėliai, morkos	Nr14	50/50	0,5	0,1	3,0	15,4
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,98	12,55	63,9	464,27

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 aliejumi ir pienu be laktozės 1,5%rieb. (tausojantis, augalinis)	A08	200	11,1	9,8	45,8	230,0
Pienas be laktozės 1,5%	2K	200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			17,1	12,8	55,2	318,0
Iš viso (dienos davinio):			55,88	35,25	149,8	1064,87

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto 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
Iš viso:			8.39	7.31	57.46	326.4

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
Iš viso:			27,95	11,9	52,07	417,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su augaliniu pienu (tausojantis, augalinis)	A03	150	6.0	7.0	48.2	284.0
Vaisių, uogų tyrė	2U	20	0,0	0,00	1,6	25,72
Pienas be laktozės 1,5%	2K	200	6,0	3,0	9.4	88,0
Iš viso:			12.0	10.0	59.2	397.72
Iš viso (dienos davinio):			49,1	29,21	182,67	1197,5

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto 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	
Pieniškos 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)	36A	75	16,3	12,63	0,12	179,01
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	80	4,08	0,43	25,30	122,70
Morkų salotos su česnakais (tausojantis)	35	60	0,94	5,03	7,17	77,58
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,12	20,17	63,65	545,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai (tausojantis, augalinis)	Gr010	120	7,6	1,5	40,6	204,2
Pienas be laktozės 1,5%	2K	200	6,0	3,0	9,4	88,0
Iš viso:			13,6	4,5	50,0	292,2
Iš viso (dienos davinio):			56,41	35,91	158,69	1178,38

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje