

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

## Kauno r. Garliavos lopšelis – darželis „Eglutė“

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios  
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 **DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7,00 iki 18,00  
val.

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8, 30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai(tausojantis)	61	150	5,54	0,53	40,10	177,06
Grietinės, morkų, tomataų padažas.	61P	40	1,12	5,99	5,03	60,11
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,66</b>	<b>6,52</b>	<b>45,13</b>	<b>237,17</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

Sezoniniai vaisiai	7B	150	1,44	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	
Augalinė trinta žiedinių, brokolio kopūstų sriuba (tausojanti)	7	100	1,24	2,66	6,82	53,82
Skrudinta pusrytinė duona	7D	30	2,18	0,55	12,90	65,27
Ryžių plovai su kalakutiena(tausojantis)	8	94/40	12,99	10,62	24,26	252,98
Šviežias agurkas	8A	80	0,56	0,00	2,24	11,48
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,97</b>	<b>13,83</b>	<b>46,22</b>	<b>383,55</b>

**Vakarienė 15, 30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	5U	50	0,06	0,00	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>31,51</b>	<b>31,09</b>	<b>151,32</b>	<b>989,55</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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	
Tiršta manų košė su kviečių 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
Čiobrelių nesaldinta arbata	7Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,27</b>	<b>10,40</b>	<b>36,74</b>	<b>253,30</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Vaisiai, obuoliai</b>	<b>7O</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	
Šviežių kopūstų, žirnelių sriuba (augalinė,tausojantis)	10	100	0,98	1,99	5,86	44,54
Viso grūdu ruginė duona	10D	30	1,68	0,33	12,99	86,08
Bulvių košė(tausojantis)	11B	50	0,57	0,18	4,23	39,49
Troškintas kalakutienos volelis,(tausojantis)	11	70/15	12,45	7,90	4,56	137,71
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>16,83</b>	<b>19,17</b>	<b>32,69</b>	<b>361,53</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	14	120	16,73	14,79	32,46	269,92
Trinta uogų, vaisių tyrė Nesaldinta arbata	4J	20/150	0,06	0,00	5,50	20,58
<b>Iš viso:</b>			<b>16,79</b>	<b>14,79</b>	<b>37,96</b>	<b>290,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,65</b>	<b>44,36</b>	<b>121,33</b>	<b>961,33</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, šv. agurkas (tausojantis)	15	84/30	8,78	13,45	7,95	196,64
Duona su sviestu	15/D	25/5	1,48	3,92	8,57	80,04
Mėtų arbata(nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,26</b>	<b>17,37</b>	<b>16,52</b>	<b>276,68</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba ,(augalinis (tausojantis)	18	100	1,12	1,45	13,29	50,00
Viso grūdo duona	18D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Kuskusas	20K	60	5,10	0,50	35,00	64,10
Orkaitėje troškinta žuvis(tausojantis)	20	70/61/15	13,26	10,51	24,35	200,89
Virtų burokėlių salotos su raug.kopūstais(augalinis)	2-3/61	60	1,27	2,98	4,56	56,31
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,13</b>	<b>15,26</b>	<b>50,73</b>	<b>414,34</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(tausojantis)	54	150	5,24	5,09	31,53	192,29
Kefyras	20	200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,04</b>	<b>10,09</b>	<b>41,33</b>	<b>312,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,20</b>	<b>43,22</b>	<b>157,52</b>	<b>1059,31</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų košė(tausojantis)	52	150	6,32	4,14	28,29	165,42
Cinamonas, cukrus	52C	10	0,08	8,26	0,08	74,40
Mėtų arbata be cukraus	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,40</b>	<b>18,80</b>	<b>28,37</b>	<b>239,82</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba(augalinė, tausojanti)	21	100	1,05	3,32	5,24	54,58
Skrudinta pusrytinė duona	7D	20	1,74	0,44	10,32	52,22
Virta troškinta jautiena su pupelėmis(tausojantis)	107	90	14,48	10,14	4,19	189,25
Virti griekiai(tausojantis)	107G	40	0,81	0,16	6,19	29,50
Salotų lapų, ridikų su aliejumi salotos(tausojantis)	137	80	0,69	7,49	1,54	76,06
<b>Iš viso:</b>			<b>18,77</b>	<b>21,55</b>	<b>27,48</b>	<b>401,61</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų varškės apkepas(Tausojantis)	65	120	11,41	9,85	28,84	246,71
Jogurtas	20J	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>13,76</b>	<b>11,10</b>	<b>31,91</b>	<b>276,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,69</b>	<b>51,75</b>	<b>101,70</b>	<b>973,71</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	
Ryžių (nešlifuo)tų kruopų košė(tausojantis)	51	150	4,58	5,31	34,66	197,45
Trintų uogų, vaisių tyrė	51U	20	0,06	0,00	6,53	25,72
Mėtų arbata(nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>4,64</b>	<b>5,31</b>	<b>41,19</b>	<b>223,17</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Vaisiai sezoniniai</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.	Išėiga	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	11D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Virtas kiaulienos kukulis, tausojantis)	12	70/15	12,02	7,51	5,70	165,10
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)	12P	50	1,61	0,19	12,77	56,15
Kopūstų, paprikos salotos su aliejumi(augalinis, tausojantis)	12S	80	10,00	9,98	3,84	108,82
Vanduo su citrina	15	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
<b>Iš viso:</b>			<b>17,34</b>	<b>20,09</b>	<b>39,66</b>	<b>429,60</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas	20	120	3,98	4,00	25,02	138,49
Jogurtas naturalus	20J	50	2,35	1,25	3,07	29,57
Kefyras 2,5%	20K	200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,13</b>	<b>10,25</b>	<b>37,89</b>	<b>288,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,11</b>	<b>35,65</b>	<b>132,68</b>	<b>996,83</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų košė su kviečių gemalais(tausojantis)	50	150	5,88	7,55	33,90	180,48
Pienas 2,5 %	50P	150	4,20	3,60	7,08	76,80
<b>Iš viso:</b>			<b>10,08</b>	<b>11,15</b>	<b>40,98</b>	<b>257,28</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Vaisiai, kriaušės</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	
Lęšių sriuba(augalinė, tausojanti)	15	100	3,34	3,15	12,46	98,93
Viso grūdo duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos guliašas su konservuotais agurkais(tausojantis)	21	80	14,86	12,44	3,77	182,60
Virti griekiai(tausojantis)	21R	40	1,03	1,58	11,43	61,42
Aisbergo ir ridikų salotos su aliejumi(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>21,27</b>	<b>22,12</b>	<b>38,73</b>	<b>436,72</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(Tausojantis)	2	150	9,23	10,80	7,38	170,07
Jogurtas	2J	100	4,70	2,50	6,14	59,14
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>46,04</b>	<b>46,57</b>	<b>107,63</b>	<b>979,21</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	
Omletas su žirneliais, šviežias agurkas	79	84/40	8,75	13,45	7,95	176,64
Duona su sviestu	79D	25/5	1,51	3,92	8,57	80,04
Žolelių arbata(nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,26</b>	<b>17,37</b>	<b>16,52</b>	<b>256,68</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Vaisiai, sezoniniai</b>	<b>7A</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta avinžirnių sriuba, duona(augalinė, tausojanti)	17/79	100/35	2,56	3,84	24,88	130,26
Vištienos troškiny su šparaginėmis pupelėmis, svogūnais.(tausojantis)	96	90	21,26	8,61	7,27	178,10
Virti griekiai(tausojantis)	96G	70	2,07	0,18	22,95	95,94
Šviežias pomidoras	96P	80	0,24	0,00	0,96	4,76
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo duona	18D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
<b>Iš viso:</b>			<b>27,61</b>	<b>12,95</b>	<b>64,59</b>	<b>462,10</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su linų sėmenimis(tausojantis)	17	150	6,16	2,31	27,78	155,36
Šviežios morkos	17M	100	1,00	0,00	5,60	26,40
Pienas 2,5%	17P	150	4,20	3,60	7,08	76,80
<b>Iš viso:</b>			<b>10,36</b>	<b>5,91</b>	<b>40,46</b>	<b>258,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,51</b>	<b>26,23</b>	<b>110,92</b>	<b>1033,34</b>

\* – 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	
Virti makaronai su morkų, svogūnų, dešrelių padažu(tausojantis)	61	160	7,46	7,59	31,66	204,66
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,46</b>	<b>7,59</b>	<b>31,66</b>	<b>204,66</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Vaisiai sezoniniai</b>	<b>7O</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 žiedinių, briuselio kopūstų ir žirnelių sriuba(augalinė, tausojanti)	20	100	1,00	2,99	7,28	59,00
Skrudinta pusrytinė duona	24	25	1,68	0,33	12,99	59,70
Troškintas kalakutienos maltinis(tausojantis)	99	70	15,94	9,50	4,81	166,60
Grietinės, tomato padažas	99P	15	0,36	2,61	1,43	30,43
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)	99K	50	1,38	0,16	10,95	48,12
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi(tausojantis)	154	70	0,22	3,98	1,81	43,84
Vanduo su citrina	16	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
<b>Iš viso:</b>			<b>20,63</b>	<b>19,60</b>	<b>40,55</b>	<b>411,86</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	150	4,74	8,39	25,52	196,36
Pienas 2,5%	14P	150	0,57	0,08	18,57	78,75
<b>Iš viso:</b>			<b>5,31</b>	<b>8,47</b>	<b>44,09</b>	<b>275,11</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,40</b>	<b>35,66</b>	<b>162,81</b>	<b>947,63</b>

2savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	24J	50	4,70	2,50	6,14	25,72
Ramunėlių arbata	4R	150	0,00	0,00	0,00	<b>0,00</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>26,77</b>	<b>17,65</b>	<b>29,05</b>	<b>257,00</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir pupelių sriuba(augalinė, tausojantis)	29	100	1,34	2,13	11,49	67,66
Viso grūdo ruginė duona	24R	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 ryžiai(tausojantis)	111R	40	0,89	0,57	9,48	46,61
Morkų, kopūstų salotos (tausojantis)	111S	70	0,97	7,49	4,23	89,98
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,53</b>	<b>13,70</b>	<b>44,22</b>	<b>409,83</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis(tausojanti)	58	150	5,61	7,26	28,19	202,60
Šviežios morkos	17M	100	1,00	0,00	5,60	26,40
Čiobrelų arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,61</b>	<b>7,26</b>	<b>33,79</b>	<b>229,00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,04</b>	<b>36,11</b>	<b>121,39</b>	<b>951,83</b>

2savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su kviečių gemalais(tausojantis)	50	150	5,88	7,55	33,90	190,48
Šviežios morkos	50M	150	1,50	0,00	7,50	39,00
Kmynų arbata(nesaldinta)	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>7,38</b>	<b>7,55</b>	<b>41,40</b>	<b>229,48</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Vaisiai sezoniniai</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(augalinė, tausojantis)	15	100	3,34	3,15	12,46	98,93
Viso grūdo ruginė duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškintos kalakutienos guliašas, šparaginėmis pupelėmis.(tausojantis)	21	90	14,86	12,44	3,77	222,60
Virti ryžiai(tausojantis)	21R	40	1,03	1,58	11,43	61,42
Pekino kopūstų ir paprikos salotos	21S	90	0,56	4,63	2,54	50,73
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,27</b>	<b>22,12</b>	<b>38,73</b>	<b>476,72</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų varškės apkepas(tausojantis)	2	170	11,14	12,29	9,29	206,40
Jogurtas	2U	50	2,35	1,25	3,07	29,57
Žolelių arbata(nesaldinta)	4Ž	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,49</b>	<b>13,54</b>	<b>12,36</b>	<b>235,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,90</b>	<b>43,21</b>	<b>106,89</b>	<b>998,17</b>

\* – 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	
Pieniškės dešrelės, pomidorų padažas(tausojantis)	5	96	9,76	10,00	1,50	135,12
Duona su sviestu	6	30/5	3,60	4,20	15,00	130,40
Šviežias agurkas		50	0,10	0,00	0,20	3,30
Mėtų arbata(nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,46</b>	<b>14,20</b>	<b>16,70</b>	<b>268,82</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Sezoniniai vaisiai</b>	<b>7V</b>	<b>150</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>13,96</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	
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
Virtas kalakutienos kukulis(tausojantis)	10	70	14,71	6,43	4,30	133,42
Virti ryžiai (tausojantis)	10G	4	1,07	1,58	11,42	61,45
Morkų salotos su česnaku(tausojantis)	20	70	0,70	8,58	39,55	97,15
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,22</b>	<b>19,91</b>	<b>76,88</b>	<b>415,84</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė(tausojantis)	8	150	6,20	10,40	30,21	227,58
Vaisių, uogų tyrė	8U	20	0,06	0,00	5,50	20,58
Pienas 2,5%	4Č	100	0,00	0,08	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,98</b>	<b>10,48</b>	<b>48,09</b>	<b>300,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,42</b>	<b>44,59</b>	<b>153,63</b>	<b>1041,32</b>

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
Jogurtas	5U	50	2,35	1,25	3,07	29,07
Ramunėlių arbata(nesaldinta)	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,42</b>	<b>16,40</b>	<b>25,98</b>	<b>255,34</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>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	
Ryžių sriuba(augalinė, tausojantis)	12	100	1,00	2,99	7,28	59,00
Viso grūdo ruginė duona1	1	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Virti viso grūdo makaronai su kalakutiena ir morkomis(tausojantis)	62	100/50	8,95	6,34	26,00	189,70
Pomidorai, agurkai	62P	40/40	0,51	0,00	2,40	11,50
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,94</b>	<b>9,65</b>	<b>44,21</b>	<b>353,24</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė(tausojantis)	2	180	2,32	5,98	17,00	131,34
Konservuoti agurkai	2A	40	0,24	0,00	0,96	4,76
Kefyras 2,5%	2K	200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,36</b>	<b>10,98</b>	<b>27,76</b>	<b>256,10</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,72</b>	<b>37,03</b>	<b>111,89</b>	<b>920,68</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas, šviežias agurkas	79	84/40	8,75	13,45	7,95	196,64
Duona su sviestu	79D	30/5	1,72	6,11	13,05	112,12
Kmylių arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,50</b>	<b>19,56</b>	<b>21,00</b>	<b>308,76</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	
Trinta avinžirnių sriuba(augalinė, tausojanti)	20	100	8,24	5,49	24,80	80,83
Skrudintas batonas	20B	25	1,74	0,44	10,32	52,22
Orkaiteje keptas, troškintas kiaulienos maltinis(tausojantis)	9	70	12,83	8,17	7,52	170,11
Virtos perlinės kruopos	9P	40	1,47	1,15	9,14	44,70
Kopūstų, morkų, paprikos salptos su aliejumi(augalinis, tausojantis)	9S	70	0,67	4,99	2,55	55,75
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,95</b>	<b>20,24</b>	<b>54,33</b>	<b>403,61</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	2	125	3,47	3,93	20,31	134,34
Grietinė	2S	15	0,32	4,20	0,38	34,80
Kefyras 2,5%	4M	180	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,59</b>	<b>13,13</b>	<b>30,49</b>	<b>289,14</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,80</b>	<b>52,93</b>	<b>98,76</b>	<b>1057,51</b>

3savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8,45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su linų sėmenimis(tausojantis)	13	150	6,16	2,31	27,78	155,36
Jogurtas be priedų 2,5%	15P	125	4,00	2,00	2,30	62,00
Juoda arbata(nesaldinta)	4J	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,16</b>	<b>4,31</b>	<b>30,08</b>	<b>217,36</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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinė, tausojanti)	13	100	0,83	2,99	6,10	54,78
Viso grūdo ruginė duona	13D	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kiauliena su šparaginėmis pupelėmis pupelėmis(tausojantis)	21	60/70	14,00	6,20	15,00	191,60
Virti griikiai	21G	40	0,82	0,04	7,54	33,37
Aisbergo, ridikų salotos su aliejumi(tausojantis)	21S	80	0,65	5,65	4,75	67,87
Vanduo su citrina	15	143/7	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>19,31</b>	<b>15,55</b>	<b>51,09</b>	<b>435,87</b>

1-3/38

## Vakarienė 15,45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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(nesaldinta)	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>51,13</b>	<b>43,86</b>	<b>137,53</b>	<b>967,94</b>

1Gr

2-1/6

3savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai(tausojantis)	61	150	5,54	0,53	40,10	177,06
Grietinės, morkų, tomataų padažas.	61P	40	1,12	5,99	5,03	60,11
Čiobrelių arbata(nesaldinta)	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,66</b>	<b>5,52</b>	<b>45,13</b>	<b>237,17</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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų burokėlių sriuba(augalinė, tausojanti)	37	100	1,27	5,39	8,84	63,82
Juoda duona	13	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje troškintas žuvies maltinis, (tausojantis)	111	70/18	22,33	7,29	12,85	207,41
Virti ryžiai(tausojantis)	111R	40	1,10	1,09	9,48	46,61
Virtų burokėlių, svogūnų, raugintų kopūstų salotos (tausojantis)	35	80	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,42</b>	<b>69,67</b>	<b>82,38</b>	<b>412,42</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	2	150	5,20	7,00	20,25	160,12
Bandelė	2L	60	3,48	2,94	33,24	150,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,68</b>	<b>9,94</b>	<b>43,49</b>	<b>310,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,26</b>	<b>29,97</b>	<b>152,76</b>	<b>1015,71</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



