

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)

4-7 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	200	6,93	0,80	51,13	233,66
Grietinės, morkų, tomataų padažas.	61P	50	1,54	7,99	6,78	86,69
Čiobrelių arbata	4Č	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>8,47</b>	<b>8,79</b>	<b>57,91</b>	<b>320,35</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

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

**Pietūs 12,00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augalinė trinta žiedinių, brokolio kopūstų sriuba (tausojanti)	7	150	1,87	3,99	10,24	80,74
Skrudinta pusrytinė duona	7D	30	2,18	0,55	12,90	65,27
Ryžių plovai su kalakutiena(tausojantis)	8	126/50	17,36	13,31	33,45	333,73
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>21,97</b>	<b>17,85</b>	<b>58,83</b>	<b>491,22</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	170	9,91	12,80	44,15	316,71
Jogurtas	5J	50	0,07	0,00	6,53	25,72
Pienas	7K	100	0,57	0,08	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>10,55</b>	<b>12,88</b>	<b>63,06</b>	<b>394,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,75</b>	<b>39,52</b>	<b>193,74</b>	<b>1262,50</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	200	7,85	13,47	39,43	308,81
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>7,92</b>	<b>13,47</b>	<b>45,96</b>	<b>334,53</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	
Šviežių kopūstų, žirnelių sriuba(augalinė,tausojantis)	10	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Viso grūdo ruginė duona	10D	35	1,96	0,39	15,16	86,08
Bulvių košė(tausojantis)	11B	50	0,73	0,25	5,45	50,44
Troškintas kalakutienos volelis,(tausojantis)	11	80	16,60	10,53	6,08	183,62
Šviežių pekino, morkų ir paprikos salotos su aliejumi(tausojantis)	13	100	1,31	3,08	2,98	69,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,08</b>	<b>17,24</b>	<b>38,46</b>	<b>456,36</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	150/15	9,91	18,94	37,96	359,13
Jogurtas, arbata(be cukraus)	4J	50/150	2,35	1,25	3,07	29,57
<b>Iš viso:</b>			<b>12,26</b>	<b>20,19</b>	<b>41,03</b>	<b>388,80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,26</b>	<b>50,90</b>	<b>139,39</b>	<b>1235,69</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 (tausojantis)	15	105	11,07	17,10	10,34	230,21
Duona su sviestu	15/D	30/5	1,48	3,92	8,53	80,04
Šviežias agurkas,	4M	50	0,35	0,00	1,40	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,58</b>	<b>21,02</b>	<b>20,27</b>	<b>317,25</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	
Pupelių sriuba ,(augalinis (tausojantis)	18	150	2,73	2,23	13,29	80,30
Viso grūdo duona	18D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Kuskusas	20K	80	6,10	0,60	40,00	75,20
Orkaitėje troškinta žuvis, (tausojantis)	20	80	19,16	13,41	24,35	226,01
Virtų burokėlių salotos su raug.kopūstais(augalinis)	2-3/61	75	1,54	4,48	5,83	78,12
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,92</b>	<b>20,54</b>	<b>92,00</b>	<b>502,67</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	200	5,94	5,97	39,19	233,66
Kefyras	20	200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,74</b>	<b>10,97</b>	<b>48,99</b>	<b>353,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,24</b>	<b>53,03</b>	<b>174,84</b>	<b>1268,58</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų košė(tausojantis)	52	200	8,42	5,52	37,72	220,56
Cinamonas, cukrus	52C	11	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>8,50</b>	<b>13,78</b>	<b>37,80</b>	<b>294,96</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

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

**Pietūs 12,00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba(augalinė, tausojanti)	21	150	1,56	4,34	7,78	74,35
Skrudinta pusrytinė duona	7D	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Virta troškinta jautiena (tausojantis)	107	80/30	21,44	15,18	5,71	216,17
Virti griekiai(tausojantis)	107G	50	1,04	0,21	7,96	37,97
Salotų lapų, ridikų su aliejumi salotos(augalinis,tausojantis)	137	80	0,69	7,49	1,54	76,06
<b>Iš viso:</b>			<b>26,91</b>	<b>27,77</b>	<b>35,89</b>	<b>469,82</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų varškės apkepas(Tausojantis)	65	150	14,27	12,32	36,06	308,39
Jogurtas	65J	50	2,35	1,25	3,07	29,57
Ramunėlių arbata(nesaldinta)	4R	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,62</b>	<b>13,57</b>	<b>39,13</b>	<b>337,96</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,79</b>	<b>55,42</b>	<b>126,76</b>	<b>1158,74</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių (nešlifuočių) kruopų košė(tausojantis)	51	200	6,11	7,08	46,21	263,26
Trintos uogos	51U	20	0,07	0,00	6,53	25,72
Mėtų arbata(nesaldinta)	4M	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,12</b>	<b>7,08</b>	<b>52,74</b>	<b>288,98</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.	Išeiga	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	11D	35	1,98	0,39	15,16	69,65
Virtas kiaulienos kukulis, (tausojantis)	12	80	13,80	9,28	6,54	195,21
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)	12P	50	1,61	0,19	12,77	56,15
Kopūstų, paprikos salotos su aliejumi(augalinis, tausojantis)	12S	100	1,00	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>20,28</b>	<b>23,02</b>	<b>51,39</b>	<b>513,00</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas	20	140	5,31	5,33	33,36	194,65
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>14,46</b>	<b>11,58</b>	<b>46,23</b>	<b>344,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,86</b>	<b>41,68</b>	<b>164,30</b>	<b>1202,20</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su kviečių gemalais(tausojantis)	50	200	7,63	9,56	37,27	239,15
Pienas 2,5%	4K	150	4,20	3,60	7,08	76,80
<b>Iš viso:</b>			<b>11,83</b>	<b>13,16</b>	<b>44,35</b>	<b>315,95</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

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

**Pietūs 12,00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(augalinė, tausojanti)	15	150	4,40	4,20	16,86	106,18
Viso grūdo duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos guliašas su konservuotais agurkais(tausojantis)	21	100	21,71	16,27	5,28	218,42
Virti grikiai (tausojantis)	21R	50	1,21	2,08	13,39	73,41
Aisbergo ir ridikų salotos su aliejumi(augalinis,tausojantis )	21S	100	0,89	7,41	4,06	81,17
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,69</b>	<b>30,28</b>	<b>48,12</b>	<b>522,22</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)	2	170	11,14	12,29	9,29	226,40
Jogurtas	2U	50	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>15,84</b>	<b>14,79</b>	<b>15,43</b>	<b>285,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,92</b>	<b>54,63</b>	<b>115,22</b>	<b>1179,71</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas, šviežias agurkas	79	105/45	11,07	17,10	10,34	237,21
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>12,58</b>	<b>21,02</b>	<b>18,91</b>	<b>317,25</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

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

**Pietūs 12,00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta avinžirnių sriuba(augalinė, tausojanti)	17/79	150	1,39	4,10	17,75	108,14
Vištienos troškiny su šparaginėmis pupelėmis, svogūnais.(tausojantis)	96	110	26,00	10,79	8,06	229,90
Virti griekiai(tausojantis)	96G	90	2,48	0,22	27,54	115,10
Šviežias pomidoras,agurkas	96P	50/50	0,28	0,00	1,12	5,60
Viso grūdo duona	18D	25	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,63</b>	<b>15,43</b>	<b>63,00</b>	<b>501,78</b>

**Vakarienė 15,30 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)	17	200	8,00	3,06	38,85	194,10
Šviežios morkos	17M	70	0,75	0,00	3,25	19,50
Pienas 2,5%	17P	150	4,20	3,60	7,08	76,80
<b>Iš viso:</b>			<b>12,95</b>	<b>6,66</b>	<b>49,18</b>	<b>290,40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,92</b>	<b>43,11</b>	<b>145,03</b>	<b>1165,43</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	200	9,40	10,34	39,85	248,76
Kmynų arbata (nesaldinta)	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.**

Sezoniniai vaisiai	70	150	0,60	0,00	14,85	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 žirnelių, žiedinių, briuselio kopūstų sriuba(augalinė, tausojanti)	20	150	1,27	3,99	9,62	78,38
Skrudinta pusrytinė duona	24	30	1,96	0,39	15,16	69,65
Troškintas kalakutienos maltinis(tausojantis)	99	80	19,92	11,88	6,02	228,25
Grietinės, tomato padažas	99P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)	99K	50	1,38	0,16	10,95	48,12
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi(tausojantis)	154	80	0,28	5,98	3,10	67,30
Vanduo su citrina	16	193/7	0,05	0,03	1,28	4,17
<b>Iš viso:</b>			<b>25,33</b>	<b>25,91</b>	<b>48,03</b>	<b>536,44</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>43,90</b>	<b>49,75</b>	<b>141,71</b>	<b>1180,54</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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	180	25,12	18,04	27,26	164,97
Jogurtas	24K	50	0,07	0,00	6,53	25,72
Ramunėlių arbata	4R	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,19</b>	<b>18,04</b>	<b>33,79</b>	<b>321,49</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

<b>Sezoniniai vaisia</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 sriuba(augalinė, tausojantis)	29	150	1,73	3,16	14,36	89,28
Viso grūdo ruginė duona	24R	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Orkaitėje troškintas žuvis maltinis(tausojantis)	111	80	26,04	8,35	13,23	194,98
Virti nešlifuoti ryžiai(tausojantis)	111R	50	1,10	1,09	11,87	61,70
Morkų, kopūstų salotos su majonezu(tausojantis)	111S	80	1,14	8,89	5,39	102,32
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,49</b>	<b>21,81</b>	<b>53,38</b>	<b>491,32</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	200	7,19	9,44	36,25	258,68
Šviežios morkos	15M	150	1,50	0,00	7,50	39,00
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,69</b>	<b>9,44</b>	<b>43,77</b>	<b>297,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,13</b>	<b>49,29</b>	<b>144,88</b>	<b>1166,49</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2savaitė  
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 kviečių gemalais(tausojantis)	50	200	7,63	9,56	37,27	239,15
Šviežios morkos	50S	150	1,50	0,00	7,50	39,00
Kmyną arbata(nesaldinta)	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>9,13</b>	<b>9,56</b>	<b>44,77</b>	<b>278,15</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	
Žirnių sriuba(augalinė, tausojantis)	15	150	4,40	4,20	16,86	106,18
Viso grūdo ruginė duona	15D	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškintos kalakutienos guliašas(tausojantis)	21	110	21,71	16,27	5,28	245,42
Virti ryžiai(tausojantis)	21R	50	1,21	2,08	13,39	73,41
Pekino kopūstų ir paprikos salotos	21S	100	0,89	7,41	4,06	81,17
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,69</b>	<b>30,28</b>	<b>48,12</b>	<b>549,22</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų varškės apkepas(tausojantis)	2	170	11,14	12,29	9,29	266,40
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>295,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,31</b>	<b>53,38</b>	<b>119,65</b>	<b>1179,34</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės, pomidorų padažas(tausojantis)	5	97	9,79	10,00	1,75	136,16
Duona su sviestu	6	30/5	3,60	4,20	15,00	130,40
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>13,49</b>	<b>14,20</b>	<b>18,38</b>	<b>271,69</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

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

**Pietūs 12,00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(augalinė, tausojantis)	17	150	1,29	3,99	10,94	82,91
Viso grūdo ruginė duona	17D	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Virtas kalakutienos kukulis(tausojantis)	10	80	19,62	8,57	5,73	177,90
Virti ryžiai (tausojantis)	10G	50	1,21	2,08	13,38	73,41
Morkų salotos su česnaku(tausojantis)	20	80	0,80	9,58	41,60	106,12
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,88</b>	<b>24,61</b>	<b>86,81</b>	<b>509,99</b>

**Vakarienė 15, 30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė(tausojantis)	8	200	7,85	13,47	39,43	308,81
Vaisių, uogų tyrė	8U	20	0,06	0,00	5,50	20,58
Pienas 2,5%	4Č	100	5,70	0,08	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>13,61</b>	<b>13,55</b>	<b>57,31</b>	<b>381,89</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,74</b>	<b>52,36</b>	<b>174,44</b>	<b>1219,57</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	5	180	25,12	18,04	27,26	225,77
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>27,47</b>	<b>19,29</b>	<b>30,33</b>	<b>255,34</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

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

**Pietūs 12,00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba(augalinė, tausojantis)	12	150	1,27	3,99	9,62	88,38
Skrudinta pusrytinė duona	1	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti viso grūdo makaronai su kalakutiena ir morkomis(tausojantis)	62	150/50	12,59	8,24	32,90	254,19
Pomidorai, agurkai	62P	40/40	0,51	0,00	2,40	11,50
Vanduo	9	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,33</b>	<b>12,87</b>	<b>61,98</b>	<b>440,15</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	200	2,90	7,40	21,92	160,78
Konservuoti agurkai	2A	60	0,28	0,00	1,12	5,60
Kefyras 2,5%	2K	200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,98</b>	<b>12,40</b>	<b>32,84</b>	<b>286,38</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,25</b>	<b>43,31</b>	<b>150,20</b>	<b>1037,87</b>

\* – 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	
Omletas, šviežias agurkas	79	105/45	11,07	17,10	10,34	237,21
Duona su sviestu	79D	35/5	2,01	6,99	15,23	129,53
Kmynų arbata	4K	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,08</b>	<b>24,09</b>	<b>25,57</b>	<b>366,74</b>

**Vaisiai 10,00 val.**

Sezoniniai vaisiai	7A	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	
Trinta avinžirnių sriuba(augalinė, tausojanti)	20	150	8,24	5,49	24,80	125,83
Skrudintas batonas	20B	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Orkaiteje keptas, troškintas kiaulienos maltinis(tausojantis)	9	80	15,03	11,67	8,60	217,41
Virtos perlinės kruopos	9P	50	1,47	1,15	11,42	59,48
Kopūstų, morkų, paprikos salptos su aliejumi(augalinis, tausojantis)	9S	80	0,84	5,99	3,15	67,27
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,76</b>	<b>24,85</b>	<b>60,87</b>	<b>535,26</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	2	150	4,29	5,96	24,44	162,03
Grietinė	2S	25	0,42	5,60	0,50	46,40
Kefyras 2,5%	4M	180	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,51</b>	<b>16,56</b>	<b>34,74</b>	<b>332,72</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,35</b>	<b>65,50</b>	<b>135,12</b>	<b>1290,72</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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	200	8,00	3,06	38,85	194,10
Jogurtas be priedų 2,5%	15J	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>12,00</b>	<b>7,06</b>	<b>41,15</b>	<b>256,10</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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba(augalinė, tausojanti)	13	150	1,02	3,99	7,62	70,72
Viso grūdo ruginė duona	13D	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kiauliena su šparaginėmis pupelėmis pupelėmis(tausojantis)	21	70/70	21,71	13,16	5,28	278,42
Virti griekiai	21G	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Aisbergo, ridikų salotos su aliejumi(tausojantis)	21S	100	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>27,42</b>	<b>23,52</b>	<b>44,77</b>	<b>546,98</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	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>64,55</b>	<b>48,62</b>	<b>114,76</b>	<b>1240,57</b>

1Gr

2-1/6

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai(tausojantis)	61	150	6,93	0,80	51,13	233,66
Grietinės, morkų, tomataų padažas.	61P	50	1,54	7,99	6,78	86,69
Čiobrelių arbata	4Č	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,47</b>	<b>8,79</b>	<b>57,91</b>	<b>320,35</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.	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
Juoda duona	13	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje troškintas žuvies maltinis,grietinės sviesto padažas(tausojantis)	111	80/20	26,62	14,05	16,02	225,48
Virti ryžiai(tausojantis)	111R	50	1,10	1,09	11,87	61,70
Virtų burokėlių, svogūnų, raugintų kopūstų salotos (tausojantis)	35	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>32,95</b>	<b>21,37</b>	<b>57,89</b>	<b>474,08</b>

**Vakarienė 15,30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	2	200	6,83	9,16	25,90	209,20
Bandelė	2L	60	3,48	2,94	23,24	150,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,31</b>	<b>12,10</b>	<b>49,14</b>	<b>359,20</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>52,49</b>	<b>42,26</b>	<b>178,88</b>	<b>1209,63</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



