

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

UAB „Sotega“ Šilutės skyrius

Saugų Jurgio Mikšo pagrindinė mokykla

Tilžės g.16, Saugų kaimas

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

*Įstaigos darbo laikas
Nuo 7³⁰ val. iki 18⁰⁰ val.*

1 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040201

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių* košė (tausojantis)	IKRUOPN-13	200 g.	7,28	2,99	31,08	178,10
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona* su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-16Q	20/3/15 g.	3,25	4,44	11,05	94,58
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37D	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,56	11,53	42,17	309,83

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	SRIN-140C	100 g.	0,78	2,01	4,17	34,83
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Troškinta vištiena* su ciberžole (tausojantis)	AKMPN-203C	60 g.	9,16	9,09	4,94	133,22
Biri ryžių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-1S	90 g.	2,28	3,30	24,69	132,20
Burokėliai* su užpilu (augalinis)	GSALN-55E	60 g.	0,92	3,06	6,13	50,90
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60	20 g.	0,20	0,04	0,82	3,40
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			14,79	18,08	62,76	447,65

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% * spygliukai (tausojantis)	AVRŠPN-8C	130 g.	11,84	4,28	48,65	276,96
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42C	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,39	9,27	50,74	332,47
Iš viso (dienos davinio):			37,74	38,88	155,67	1089,95

*Ekologiškas produktas



Mokyklės direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



1 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 040202

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-22	200 g.	6,15	2,31	37,05	197,09
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Varškė 9%* su grietine 30% ir cukrumi	IVRŠPN-11F	30/8/2 g.	4,99	5,10	3,30	79,42
Batonas	IVNT-12J	15 g.	1,41	0,42	9,51	45,21
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42AA	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,58	11,93	49,9	358,87

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių* sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	SRIN-3Ž	100 g.	0,86	0,77	6,52	33,52
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kiaulienos ir jautienos kotletas su kviečių sėlenėlėmis	AKMPN-304C	60 g.	8,32	12,18	10,17	181,10
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13L	90 g.	1,85	0,09	16,96	75,09
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol.por) (augalinis)	GSALN-41K	80 g.	0,84	6,94	4,86	79,38
Vanduo su citrina	GĖRN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			13,71	20,38	58,33	450,93

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai* su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	AMLTN-17	165/15 g.	9,49	7,12	39,19	263,56
Kefyras 2,5%*	GĖRN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
			13,84	10,87	45,19	341,56
Iš viso (dienos davinio):			40,13	43,18	153,42	1151,36

*Ekologiškas produktas



Mokyklės direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



Puslapis 2

I savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040203

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)	IKRUOPN-24	200 g.	6,93	2,70	29,07	166,14
Sviestas 82%	IVNT-15D	3 g.	0,02	2,46	0,02	22,29
Batonas su sviestu 82% ir virta dešra (aukšč.r.)	IUŽKN-11Č	20/3/10 g.	3,30	5,30	12,70	108,27
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71A	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,25	10,46	41,79	296,7

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-38M	100 g.	0,64	1,60	4,12	30,89
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Vištienos* virvelės (tausojantis)	AKMPN-221B	60 g.	8,47	12,87	6,83	174,87
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5C	80 g.	4,10	2,75	22,82	126,28
Burokėlių* salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2A	50 g.	0,86	1,63	5,38	35,14
Virti žalieji žirneliai (tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			17,08	19,76	64,25	482,9

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aukštaičių blynai	AMLTN-29G	120 g.	7,25	8,14	46,43	284,26
Obuolių padažas	PADN-15C	15 g.	0,01	0,01	1,56	6,18
Pienas 2,5%*	GĖRN-48L	130 g.	4,16	3,25	6,24	71,50
			11,42	11,4	54,23	361,94
Iš viso (dienos davinio):			38,75	41,62	160,27	1141,54

*Ekologiškas produktas



šios direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	IKIAUŠN-6D	60 g.	4,96	6,69	3,87	95,01
Batonas	IVNT-12J	15 g.	1,41	0,42	9,51	45,21
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75A	70 g.	0,74	5,59	6,02	71,05
Žolelių arbata be cukraus	GERN-42AA	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			8,31	13	42,5	308,27

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių* kruopų sriuba su bulvėmis augalinis (tausojantis)	SRIN-117	100 g.	1,48	1,33	9,49	53,39
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Maltos lydekos filė kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-20A	60 g.	9,32	5,52	9,76	123,61
Pieno 2,5%* padažas	PADN-2A	30 g.	0,63	1,01	1,98	19,43
Bulvių* košė (tausojantis)	GGARN-14A	130 g.	2,85	2,73	21,30	120,07
Šviežių kopūstų* salotos su aliejumi ir pomidorais (augalinis)	GSAL-PNV-17I	120 g.	1,55	4,47	7,26	67,05
Vanduo su citrina	GERN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
			17,2	15,32	61,22	434,25

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	AAPK-18F	130 g.	16,60	8,39	39,79	304,99
Grietinė 30%	IVNT-14A	10 g.	0,24	3,00	0,31	29,40
Arbatžolių arbata be cukraus	GERN-37D	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,84	11,39	40,1	334,39
Iš viso (dienos davinio):			42,35	39,71	143,82	1076,91

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



1 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių* kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-21	200 g.	7,93	2,24	35,05	184,41
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82%	IUŽKN-5R	20/3 g.	1,90	3,02	12,70	82,57
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59C	15 g.	0,12	0,03	0,35	1,65
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37D	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,98	9,39	48,14	305,78

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių* sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39NN	100 g.	2,09	1,47	7,82	49,21
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kiaulienos plovos troškintas (tausojantis)	AKMPN-88B	36/144 g.	10,75	12,18	38,00	295,32
Burokėlių* salotos su kmynais (augalinis)	GSALN-33J	80 g.	1,38	0,21	8,57	34,51
Kefyras 2,5%*	GĖRN-49L	120 g.	3,48	3,00	4,80	62,40
Obuoliai augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			19,07	17,42	80,04	530,02

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru	AMLTN-10G	97/53 g.	12,23	11,47	37,85	300,29
Obuolių padažas	PADN-15C	15 g.	0,01	0,01	1,56	6,18
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42AA	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,24	11,48	39,41	306,47
Iš viso (dienos davinio):			41,29	38,29	167,59	1142,27

*Ekologiškas produktas



2 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr. 040206

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-18	200 g.	6,95	3,04	34,25	194,95
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Varškė 9% * su žalumynais	IVRŠPN-25A	30 g.	3,48	2,04	1,12	37,06
Batonas	IVNT-12J	15 g.	1,41	0,42	9,51	45,21
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37D	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,87	9,6	44,92	314,37

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūst, mork, bulv*, špar.pup) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-104Q	100 g.	0,68	1,67	4,74	34,12
Ruginė duona *(pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Orkaitėje kepti vištienos* kąsneliai (tausojantis)	AKMPN-64H	60 g.	9,69	13,96	8,57	196,14
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3C	80 g.	2,61	2,88	20,05	110,55
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos* ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234D	70 g.	0,66	0,14	4,60	17,01
Vanduo su citrina	GĖRN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			15,48	19,05	57,78	439,66

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų* sriuba	SRIN-40A	200 g.	4,78	4,11	16,42	123,77
Batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-7NNN	25/5/15 g.	6,28	8,85	15,91	164,55
			11,06	12,96	32,33	288,32
Iš viso (dienos davinio):			38,41	41,61	135,03	1042,35

*Ekologiškas produktas



Klos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 040207

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių* košė (tausojantis)	IKRUOPN-12	200 g.	4,82	2,44	31,29	161,05
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-15PP	20/3/15 g.	3,75	4,78	12,81	106,12
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37D	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,6	11,32	44,14	304,32

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis* kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-66E	100 g.	1,24	0,87	7,58	41,43
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-78A	60 g.	8,07	9,80	8,25	144,10
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13	100 g.	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių* salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149F	80 g.	1,01	4,92	8,54	76,81
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			14,16	16,23	68,24	449,73

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške 9%* (tausojantis)	AMLTN-4I	120 g.	10,65	5,24	32,66	218,35
Grietinė 30%	IVNT-14A	10 g.	0,24	3,00	0,31	29,40
Pienas 2,5%*	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			14,73	11,24	38,73	313,75

Iš viso (dienos davinio): 37,49 38,79 151,11 1067,80

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



Puslapis 7

2 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 040208

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių* kruopų košė su morkomis (tausojantis)	IKRUOPN-4	200 g.	6,35	6,41	38,49	227,57
Duona su sviestu 82%	IUŽKN-6	20/5 g.	1,41	4,32	10,96	85,89
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59C	15 g.	0,12	0,03	0,35	1,65
Žolelių arbata be cukraus	GERN-42AA	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,88	10,76	49,8	315,11

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-126	100 g.	2,22	1,47	7,88	53,09
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94H	10 g.	0,65	0,11	5,23	23,72
Kalakutienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)	AKMPN-161A	60 g.	13,94	4,57	6,32	120,25
Biri ryžių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-1C	80 g.	2,03	2,94	21,94	117,51
Morkų* ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106D	80 g.	0,89	9,75	4,91	104,94
Vanduo su citrina	GERN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			20,2	19,28	60,25	475,77

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai* su daržovėmis (žirn, mork, svogūn) (tausojantis)	AMLTN-1B	145/35 g.	7,58	4,99	50,17	279,68
Kefyras 2,5%*	GERN-49F	130 g.	3,77	3,25	5,20	67,60
			11,35	8,24	55,37	347,28
Iš viso (dienos davinio):			39,43	38,28	165,42	1138,16

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr. 040209

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	IKRUOPN-16	200 g.	6,60	2,84	28,45	166,14
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virta dešra(aukšč.r.)	IUŽKN-12ZZ	20/3/10 g.	2,80	4,96	10,94	96,73
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,43	11,9	39,43	300,02

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (burokėl*,mork,kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-60F	100 g.	0,79	1,07	5,28	30,26
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94F	25 g.	1,62	0,27	13,08	59,31
Kiaulienos troškiny su daržovėmis(tausojantis)	ADRŽP-PNV-6D	36/164 g.	9,46	16,78	25,61	286,66
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234D	70 g.	0,66	0,14	4,60	17,01
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			13,01	18,58	63,13	449,76

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su obuoliais	AMLTN-15H	100 g.	6,69	6,22	41,67	244,86
Grietinė 30%	IVNT-14A	10 g.	0,24	3,00	0,31	29,40
Pienas 2,5%*	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			10,77	12,22	47,74	340,26
Iš viso (dienos davinio):			33,21	42,70	150,30	1090,04

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 040210

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų *košė (tausojantis)	IKRUOPN-14	200 g.	5,99	2,11	30,56	169,41
Trintos uogos	IVNT-53A	20 g.	0,12	0,10	2,42	8,60
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8Z	20/5/10 g.	4,01	7,02	10,97	120,59
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42AA	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8K	80 g.	0,32	0,32	10,40	42,40
			10,44	9,55	54,35	341

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-118B	100 g.	2,51	1,80	8,58	53,74
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kiaulienos guliašas troškintas (tausojantis)	AKMPN-2Q	50/20 g.	10,18	12,61	2,22	162,13
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5H	90 g.	4,61	3,09	25,67	142,06
Burokėlių* salotos su jogurtu	GSALN-139D	70 g.	1,36	0,28	6,48	28,69
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59C	15 g.	0,12	0,03	0,35	1,65
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
			19,83	17,99	52,31	428,37

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	AMLTN-18L	120 g.	6,52	1,45	39,81	194,97
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	PADN-12D	10/5 g.	0,27	7,10	0,35	66,55
Pienas 2,5%*	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			10,63	11,55	45,92	327,52

Iš viso (dienos davinio): 40,90 39,09 152,58 1096,89

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė
Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr. 040211

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-20	200 g.	8,02	4,73	33,36	200,72
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82%	IUŽKN-6R	15/5 g.	1,07	4,27	8,23	73,71
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59C	15 g.	0,12	0,03	0,35	1,65
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71A	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,24	13,13	41,98	313,23

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių* sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39NN	100 g.	2,09	1,47	7,82	49,21
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos* kukulis (tausojantis)	AKMPN-189B	60 g.	11,60	7,75	1,69	122,42
Grikių* košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7	100 g.	2,52	3,61	13,86	96,32
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSALN-44E	80 g.	0,81	7,21	4,51	80,13
Vanduo su citrina	GĖRN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			19,19	20,5	50,31	441,78

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (tausojantis)	ADRŽPN-85C	200 g.	2,74	10,30	18,99	167,58
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kefyras 2,5%*	GĖRN-49H	170 g.	4,93	4,25	6,80	88,40
			8,64	14,71	33,64	291,56
Iš viso (dienos davinio):			37,07	48,34	125,93	1046,57

*Ekologiškas produktas



3 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 040212

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-18	200 g.	6,95	3,04	34,25	194,95
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-11	15 g.	1,33	2,34	6,56	50,98
Pienas 2,5%*	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			12,15	12,48	46,61	349,08

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	SRIN-121A	100 g.	0,56	2,13	4,99	38,59
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Perlinių* kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis)	IKRUOPN-38B	136/44 g.	10,00	13,74	22,00	242,89
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60A	30 g.	0,30	0,06	1,23	5,10
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12T	70 g.	0,99	3,96	4,87	53,67
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			13,3	20,37	55,5	432,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su varške 9%*	AMLTN-16D	120 g.	10,17	8,81	47,62	306,04
Obuolių padažas	PADN-15E	10 g.	0,01	0,01	1,37	5,47
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71A	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,18	8,82	48,99	311,51
Iš viso (dienos davinio):			35,63	41,67	151,10	1092,94

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė
Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 040213

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų* košė su sėlenėlėmis (tausojantis)	IKRUOPN-14N	192/8 g.	7,19	2,43	35,28	196,45
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13E	20/5/15 g.	4,31	6,01	13,25	121,43
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37D	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,53	12,54	48,57	355,03

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-35J	100 g.	0,75	0,59	5,10	28,06
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94H	10 g.	0,65	0,11	5,23	23,72
Troškinta vištiena* su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	AKMPN-169C	50/15 g.	10,02	13,49	1,56	165,75
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5C	80 g.	4,10	2,75	22,82	126,28
Burokėlių* salotos su aliejaus padažu (svog, aliej.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27V	80 g.	1,22	3,31	8,67	62,54
Vanduo su citrina	GĖRN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			18,01	20,59	67,45	506,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių*, morkų* košė (tausojantis)	ADRŽPN-59B	230 g.	4,36	4,90	31,06	177,93
Grietinė 30%	IVNT-14A	10 g.	0,24	3,00	0,31	29,40
Kefyras 2,5%*	GĖRN-49H	170 g.	4,93	4,25	6,80	88,40
			9,53	12,15	38,17	295,73
Iš viso (dienos davinio):			39,07	45,28	154,19	1157,37

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė
Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr. 040214

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių*kruopų košė(tausojantis)	IKRUOPN-19	200 g.	5,99	2,22	29,18	154,43
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8Z	20/5/10 g.	4,01	7,02	10,97	120,59
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42C	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,03	13,34	40,19	312,17

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis* (augalinis) (tausojantis)	SRIN-56F	100 g.	0,89	1,62	4,15	32,62
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kepta lydekų filė	AŽUVPN-12A	60 g.	12,85	4,41	3,24	103,63
Bulvių* tyrė (tausojantis)	GGARN-15H	120 g.	2,69	0,59	19,77	94,17
Morkų* ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106N	90 g.	1,01	10,95	5,51	118,06
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87	150 g.	0,08	0,02	1,16	4,52
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			18,89	18,15	54,68	441,58

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių* apkepas su varške 9%*	AAPK-17	150 g.	8,65	5,81	43,29	256,15
Grietinės 30% padažas	PADN-7D	15 g.	0,27	2,49	1,04	27,76
Pienas 2,5%*	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			12,76	11,3	50,09	349,91
Iš viso (dienos davinio):			41,68	42,79	144,96	1103,66

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



Puslapis 14

3 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 040215

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai 8:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	IKRUOPN-16	200 g.	6,60	2,84	28,45	166,14
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virta dešra (aukšči.r.)	IUŽKN-12Q	15/3/10 g.	2,46	4,91	8,21	84,55
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71A	150 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,09	11,85	36,7	287,84

Pietūs 12:00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-128	100 g.	1,96	1,44	7,45	46,46
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kiaulienos šnicelis	AKMPN-7A	60 g.	7,91	12,71	9,32	180,87
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13	100 g.	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių* salotos su chia sėklomis (augalinis)	GSALN-257B	80 g.	1,23	0,09	8,22	32,06
Vanduo su citrina	GĖRN-65A	150 g.	0,07	0,04	0,97	3,26
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			14,6	14,84	66,06	433,66

Vakarienė 15:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais	AMLTN-70A	120 g.	7,15	8,58	46,57	287,28
Natūralus jogurtas 2,5%	IVNT-98B	10 g.	0,43	0,25	0,58	6,30
Pienas 2,5%*	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			11,42	11,83	52,91	359,58
Iš viso (dienos davinio):			35,11	38,52	155,67	1081,08

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė

