

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)

  6-10m.  

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

*Įstaigos darbo laikas  
Muo 7<sup>30</sup> val. iki 18<sup>00</sup> val.*

I savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040217

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *NO: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Keiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas vištienos* šnicelis	AKMP-SMLPC-38 E	70 g.	11,45	15,11	9,24	215,50
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3K	110 g.	3,59	3,95	27,57	152,00
Burokėliai* su užpilu (augalinis)	GSALN-55A	70 g.	1,07	3,57	7,14	59,38
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60	20 g.	0,20	0,04	0,82	3,40
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			16,82	23,1	59,31	489,3

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Keiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRIN-140	150 g.	1,17	3,00	6,21	52,00
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištiena* su ciberžole (tausojantis)	AKMPN-203A	70 g.	10,69	10,61	5,77	155,43
Biri miežinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4H	120 g.	4,12	4,10	28,40	159,26
Burokėliai* su užpilu (augalinis)	GSALN-55A	70 g.	1,07	3,57	7,14	59,38
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60A	30 g.	0,30	0,06	1,23	5,10
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			19,16	21,99	73,75	537,63

\*Ekologiškas produktas



Ekologinis direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



I savaitė antradienis

Dokumento serija NR. Nr. 040218

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. 10:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir jautienos kotletas su kviečių sėlenėlėmis	AKMPN-304C	60 g.	8,32	12,18	10,17	181,10
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13J	120 g.	2,47	0,12	22,62	100,12
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41U	110 g.	1,12	9,51	6,59	108,44
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			13,21	22,17	63,77	491

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių* sriuba su bulvėmis* (augalinis) (tausojantis)	SRIN-3BB	150 g.	1,06	1,17	8,42	45,08
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Daržovių troškiny su grikių kruopomis (tausojantis)	ADRŽPN-125A	200 g.	5,31	7,31	21,67	158,37
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41Š	90 g.	0,93	7,79	5,38	88,70
Kefyras 2,5%*	GERN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			14,15	20,54	75,03	514,59

\*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



1 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 040219

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *no: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas pamarinuotas vištienos* ketvirtis	AKMPN-44F	120 g.	22,30	15,64	0,54	231,49
Virti makaronai* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-12	100 g.	3,60	3,09	25,27	146,19
Burokėlių* salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2M	90 g.	1,56	2,93	9,61	62,93
Virti žalieji žirnėliai (tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30C	150 g.	0,60	0,45	20,10	78,00
			29,73	22,57	59,75	548,25

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis* (augalinis) (tausojantis)	SRIN-38AA	150 g.	0,95	2,41	6,29	46,85
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Vištienos virvelės (tausojantis)	AKMPN-221B	60 g.	8,47	12,87	6,83	174,87
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5	100 g.	5,12	3,43	28,52	157,84
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2I	60 g.	1,03	1,96	6,44	42,15
Virti žalieji žirnėliai (tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Vanduo su apelsinu	GERN-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
			18,91	21,64	75,79	549,29

\*Ekologiškas produktas



*Jurgita Lidžiuvienė*  
Mokyklės direktorė  
Jurgita Lidžiuvienė



I savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040220

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. NO: 30val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	AKMP-SMLPC-10 B	60 g.	12,72	11,78	3,76	171,93
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2	100 g.	6,00	4,47	33,00	192,71
Šviežių kopūstų* salotos su aliejumi ir pomidorais (augalinis)	GSAL-PNV-17J	80 g.	1,03	2,97	4,83	44,70
Kefyras 2,5%*	GERN-49F	130 g.	3,77	3,25	5,20	67,60
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			24,72	22,77	69,89	573,94

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių* kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-117A	150 g.	2,22	1,98	14,25	80,11
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Maltos lydekos filė kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-20	70 g.	10,87	6,42	11,38	144,20
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-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			20,39	17,13	88,41	567,78

\*Ekologiškas produktas



Mokyklai direktorė  
Jurgita Lidžiuvienė



I savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 040221

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *10:30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lydekos filė	AŽUVPN-12	70 g.	15,00	5,15	3,78	120,89
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	6,66	4,46	37,08	205,20
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59	20 g.	0,16	0,04	0,46	2,20
Burokėlių* salotos su kmynais (augalinis)	GSALN-33E	120 g.	2,09	0,32	12,88	51,89
Kefyras 2,5%*	GERN-49D	180 g.	5,22	4,50	7,20	93,60
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			29,53	14,87	74,4	526,78

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių* sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39L	150 g.	3,12	2,19	11,72	73,87
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94H	10 g.	0,65	0,11	5,23	23,72
Kiaulienos plovos troškintas (tausojantis)	AKMPN-88A	40/160 g.	11,94	13,52	42,22	328,13
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59	20 g.	0,16	0,04	0,46	2,20
Burokėlių* salotos su kmynais (augalinis)	GSALN-33	100 g.	1,76	0,27	10,82	43,60
Kefyras 2,5%*	GERN-49F	130 g.	3,77	3,25	5,20	67,60
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			21,8	19,78	88,65	592,12

\*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040222

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. 10:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garinis kiaulienos zrazas įdarytas ryžiais* (tausojantis)	AKMPN-12	45/25 g.	7,69	8,09	11,16	146,21
Biri miežinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	4,46	4,45	30,77	172,63
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos* ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234B	100 g.	0,94	0,20	6,56	24,31
Kefyras 2,5%*	GERN-49	200 g.	5,80	5,00	8,00	104,00
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			19,69	17,94	67,49	490,15

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūst, mork, bulv*, špar, pup) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-104W	150 g.	1,03	2,51	7,09	51,25
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Orkaitėje kepti vištienos* kašneliai (tausojantis)	AKMPN-64H	60 g.	9,69	13,96	8,57	196,14
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3	100 g.	3,27	3,59	25,06	138,18
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234A	90 g.	0,84	0,18	5,91	21,90
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			17,03	20,72	69,38	502,25

\*Ekologiškas produktas



Ukio kėlylos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.), Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. 10: 30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai* su žiediniais kopūstais ir vištiena* (tausojantis)	AMLTN-55B	118/38/44 g.	14,10	18,40	29,18	334,42
Burokėlių* salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149A	60 g.	0,75	3,69	6,42	57,74
Virti žalieji žirneliai (tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30C	150 g.	0,60	0,45	20,10	78,00
			17,12	23	59,93	499,8

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis* kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-66	150 g.	1,86	1,33	11,37	62,18
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-78B	70 g.	9,43	11,44	9,63	168,15
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13J	120 g.	2,47	0,12	22,62	100,12
Burokėlių* salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149G	100 g.	1,26	6,14	10,69	96,04
Kefyras 2,5%*	GERN-49F	130 g.	3,77	3,25	5,20	67,60
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			20,49	22,8	83,37	593,53

\*Ekologiškas produktas





2 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *NO: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	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
Grietinės 30% padažas	PADN-7	20 g.	0,37	3,32	1,39	37,01
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106D	80 g.	0,89	9,75	4,91	104,94
Vanduo su citrina	GĖRN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			18,36	21,92	60,38	504,28

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-126A	150 g.	3,32	2,18	11,82	79,63
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	0,97	0,16	7,85	35,58
Kalakutienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)	AKMPN-161A	60 g.	13,94	4,57	6,32	120,25
Biri grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2	100 g.	6,00	4,47	33,00	192,71
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106D	80 g.	0,89	9,75	4,91	104,94
Vanduo su citrina	GĖRN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			25,62	21,59	78,19	590,45

\*Ekologiškas produktas



2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040225

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. 10:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tešloje kepta riebios žuvies filė	AŽUVPN-58A	70 g.	7,71	12,78	11,73	178,47
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3A	130 g.	4,25	4,67	32,59	179,65
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234B	100 g.	0,94	0,20	6,56	24,31
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30I	200 g.	0,80	0,60	26,80	104,00
			13,81	18,28	79,22	492,45

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (burokėl, mork, kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-60A	150 g.	0,96	1,57	6,51	39,73
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	ADRŽP-PNV-6C	32/148 g.	8,52	15,11	23,05	257,99
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos* ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234D	70 g.	0,66	0,14	4,60	17,01
Kefyras 2,5%*	GERN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			16,19	21,09	64,02	492,17

\*Ekologiškas produktas


 Mokyklės direktorė  
 Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. 10:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena troškinta su daržovėmis (tausojantis)	AKMPN-166A	54/86 g.	13,45	17,27	7,44	229,49
Biri grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2N	110 g.	6,62	4,94	36,43	212,75
Burokėlių* salotos su jogurtu	GSALN-139G	100 g.	1,96	0,41	9,26	40,97
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			22,54	23,05	67,67	542,23

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-118A	150 g.	3,76	2,70	12,88	80,64
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos guliašas troškintas (tausojantis)	AKMPN-2Q	50/20 g.	10,18	12,61	2,22	162,13
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5F	120 g.	6,14	4,12	34,22	189,40
Burokėlių* salotos su jogurtu	GSALN-139G	100 g.	1,96	0,41	9,26	40,97
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59C	15 g.	0,12	0,03	0,35	1,65
Vanduo su apelsinu	GERN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			23,97	20,52	83,93	581,25

\*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. 10:30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiža	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			halymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške 9% (tausojantis)	AMLTN-4A	150 g.	13,30	6,57	40,83	272,94
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSALN-44	100 g.	1,01	9,04	5,67	100,29
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Apelsinai augalinis)	IVNT-9B	150 g.	1,20	0,30	16,50	64,50
			16,16	20,96	66,38	497,58

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiža	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			halymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių* sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39L	150 g.	3,12	2,19	11,72	73,87
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
Birė grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2	100 g.	6,00	4,47	33,00	192,71
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSALN-44S	90 g.	0,91	8,14	5,07	90,15
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			23,83	23,03	74,23	573,93

\*Ekologiškas produktas



3 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *no: 30val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Heiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos* virvelės (tausojantis)	AKMPN-221B	60 g.	8,47	12,87	6,83	174,87
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5	100 g.	5,12	3,43	28,52	157,84
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60A	30 g.	0,30	0,06	1,23	5,10
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12B	50 g.	0,67	2,80	3,51	38,30
Kefyras 2,5%*	GERN-49L	120 g.	3,48	3,00	4,80	62,40
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			18,44	22,46	58,29	490,51

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Heiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų* sriuba su bulvėmis* (tausojantis)	SRIN-121	150 g.	0,85	3,20	7,47	58,01
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Perlinių* kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis)	IKRUOPN-38B	136/44 g.	10,00	13,74	22,00	242,89
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60D	40 g.	0,40	0,08	1,64	6,80
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12B	50 g.	0,67	2,80	3,51	38,30
Kefyras 2,5%*	GERN-49G	100 g.	2,90	2,50	4,00	52,00
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			16,52	22,84	62,48	497,44

\*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.), Poreija 1 žmogui

Pietūs I var. *10:30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaulienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-83	70 g.	8,81	9,81	7,99	153,81
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3H	120 g.	3,92	4,31	30,08	165,82
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59	20 g.	0,16	0,04	0,46	2,20
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-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			15,41	17,83	71,59	485,71

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-35W	150 g.	1,13	0,86	7,65	42,09
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
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-5	100 g.	5,12	3,43	28,52	157,84
Burokėlių* salotos su aliejaus padažu (svog, aliej.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27Z	90 g.	1,38	3,72	9,75	70,35
Vanduo su citrina	GĖRN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
			20,25	22,08	82,33	584,81

\*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

  
Jurgita Lidžiuvienė


3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040230

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *NO: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Keiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lydekos filė	AŽUVPN-12	70 g.	15,00	5,15	3,78	120,89
Bulvių * tyrė (tausojantis)	GGARN-15A	130 g.	2,93	0,65	21,49	102,36
Morkų* ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106A	100 g.	1,13	12,17	6,13	131,17
Kefyras 2,5%*	GĖRN-49D	180 g.	5,22	4,50	7,20	93,60
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8B	150 g.	0,60	0,60	19,50	79,50
			24,88	23,07	58,1	527,52

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Keiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-56W	150 g.	1,32	2,43	6,20	48,73
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Garintas kiaulienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-124D	70 g.	8,14	8,55	5,99	131,72
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13K	110 g.	2,27	0,11	20,73	91,77
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106N	90 g.	1,01	10,95	5,51	118,06
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			14,55	22,69	63,43	496,74

\*Ekologiškas produktas



3 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *NO: 30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			haliymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos šnicelis	AKMPN-7	70 g.	9,23	14,82	10,88	211,02
Biri grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-21	120 g.	7,20	5,36	39,60	231,24
Burokėlių* salotos su chia sėklomis (augalinis)	GSALN-257A	70 g.	1,08	0,08	7,20	28,14
Virti žalieji žirnėliai (tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30I	200 g.	0,80	0,60	26,80	104,00
			19,97	21,35	88,46	602,36

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			haliymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-128A	150 g.	2,94	2,14	11,18	69,71
Ruginė duona* (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Varškės 9%* skryliukai (tausojantis)	AVRŠPN-14B	130 g.	15,16	7,13	33,93	258,77
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Burokėlių* salotos su chia sėklomis (augalinis)	GSALN-257B	80 g.	1,23	0,09	8,22	32,06
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	0,40	0,30	13,40	52,00
			21,68	14,93	80,57	519,83

\*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė

