

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)

 11 m. ir vyr.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

1 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *11:30 val 30*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas vištienos* šnicelis	AKMP-SMLPC-38 C	80 g.	13,07	17,26	10,51	246,06
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3A	130 g.	4,25	4,67	32,59	179,65
Burokėliai* su užpilu (augalinis)	GSALN-55II	90 g.	1,40	4,59	9,19	76,34
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60	20 g.	0,20	0,04	0,82	3,40
Vanduo su apelsinu	GÉRN-87A	200 g.	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8G	120 g.	0,48	0,48	15,60	63,60
			19,51	27,07	70,25	575,07

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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-203	80 g.	12,21	12,12	6,60	177,65
Biri miežinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	4,46	4,45	30,77	172,63
Burokėliai* su užpilu (augalinis)	GSALN-55II	90 g.	1,40	4,59	9,19	76,34
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60A	30 g.	0,30	0,06	1,23	5,10
Vanduo su apelsinu	GÉRN-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
			21,35	24,87	79	590,18

*Ekologiškas produktas



I savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. M: 50 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir jautienos kotletas su kviečių sėlenėlėmis (tausojantis)	AKMPN-304A	80 g.	11,12	16,29	13,62	242,38
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13A	130 g.	2,68	0,13	24,50	108,46
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol.mor) (augalinis)	GSALN-41R (R)	120 g.	1,09	10,41	7,42	118,83
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Bananas (augalinis)	IVNT-70	120 g.	1,44	0,36	27,72	116,40
			16,43	27,25	74,55	590,41

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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 troškinytis su grikių* kruopomis (tausojantis)	ADRŽPN-125D	250 g.	6,59	9,09	26,94	196,83
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol.mor) (augalinis)	GSALN-41 (R)	100 g.	0,91	8,65	6,17	98,67
Kefyras 2,5%*	GERN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
Bananas (augalinis)	IVNT-70	120 g.	1,44	0,36	27,72	116,40
			15,65	23,24	85,71	582,42

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



I savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas pamarinuotas vištienos* ketvirtis	AKMPN-44E	150 g.	30,38	21,59	0,69	317,76
Virti makaronai* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-12A	130 g.	4,68	4,02	32,85	190,05
Burokėlių* salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2	100 g.	1,74	3,27	10,73	70,24
Virti žalieji žirnėliai (tausojantis)	GGARN-21A	40 g.	2,08	0,57	3,59	31,49
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
			39,59	29,93	69,5	693,56

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	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-221	70 g.	9,88	15,03	7,97	204,06
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5F	120 g.	6,14	4,12	34,22	189,40
Burokėlių* salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2I	60 g.	1,03	1,96	6,44	42,15
Virti žalieji žirnėliai (tausojantis)	GGARN-21A	40 g.	2,08	0,57	3,59	31,49
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
			21,86	24,63	83,53	617,91

*Ekologiškas produktas



1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: soval*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	AKMP-SMLPC-10 D	70 g.	14,85	13,75	4,39	200,57
Biri grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2I	120 g.	7,20	5,36	39,60	231,24
Šviežių kopūstų salotos su alicjumi ir pomidorais (augalinis)	GSAL-PNV-17C	100 g.	1,28	3,72	6,04	55,88
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
			28,88	26,88	79,13	662,69

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	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-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Maltos lydekos filė kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-20D	80 g.	12,40	7,33	12,98	164,31
Pieno 2,5%* padažas	PADN-2A	30 g.	0,63	1,01	1,98	19,43
Bulvių* košė (tausojantis)	GGARN-14B	150 g.	3,31	3,15	24,57	138,54
Šviežių kopūstų salotos su alicjumi ir pomidorais (augalinis)	GSAL-PNV-17O	130 g.	1,68	4,84	7,85	72,64
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
			22,84	18,89	96,48	623,81

*Ekologiškas produktas



1 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *u: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Keiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lydekos filė	AŽUVPN-12C	80 g.	17,14	5,87	4,32	138,15
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5B	150 g.	7,68	5,15	42,78	236,76
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%*	GĖRN-49	200 g.	5,80	5,00	8,00	104,00
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8G	120 g.	0,48	0,48	15,60	63,60
			33,35	16,86	84,04	596,6

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Keiga	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-88M	50/160 g.	13,92	15,80	42,22	356,57
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%*	GĖRN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			24,69	22,61	91,51	639,25

*Ekologiškas produktas



2 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: 30val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garinis kiaulienos zrazas, įdarytas ryžiais* (tausojantis)	AKMPN-12E	51/29 g.	8,41	9,16	8,76	149,60
Biri miežinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4M	140 g.	4,78	4,76	32,92	184,71
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos* ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234E	110 g.	1,02	0,22	7,21	26,74
Kefyras 2,5%*	GERN-49C	250 g.	7,25	6,25	10,00	130,00
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9	200 g.	1,60	0,40	22,00	86,00
			23,06	20,79	80,89	577,05

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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Orkaitėje kepti vištienos* kąsneliai (tausojantis)	AKMPN-64D	70 g.	11,31	16,29	10,00	228,87
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 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
			20,37	24,26	84,22	602,59

*Ekologiškas produktas



2 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni), Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M. 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai* su žiediniais kopūstais ir vištiena* (tausojantis)	AMLTN-55	147/48/55 g.	17,63	23,01	36,48	418,04
Burokėlių* salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149F	80 g.	1,01	4,92	8,54	76,81
Virti žalieji žirneliai (tausojantis)	GGARN-21A	40 g.	2,08	0,57	3,59	31,49
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
			21,43	28,98	70,25	610,36

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-78C	80 g.	10,74	13,04	10,98	191,71
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13A	130 g.	2,68	0,13	24,50	108,46
Burokėlių* salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149R	120 g.	1,51	7,38	12,83	115,25
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
			23,48	26,26	94,77	678,77

*Ekologiškas produktas



Kvalitės direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



2 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 040239

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9%* apkepas (tausojantis)	AAPK-18A	180 g.	23,04	11,68	55,09	423,11
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Morkų* ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106R	110 g.	1,24	13,39	6,74	144,29
Vanduo su citrina	GERN-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
			25,33	30,52	78,21	680,25

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Kalakutienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)	AKMPN-161B	70 g.	16,28	5,33	7,37	140,33
Birė grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2A	130 g.	7,80	5,81	42,90	250,53
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106A	100 g.	1,13	12,17	6,13	131,17
Vanduo su citrina	GERN-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
			30,33	26,17	92,97	706,44

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Lidžiuvienė



Puslapis 8

2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040240

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs *M: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tešloje kepta riebios žuvies filė	AŽUVPN-58	80 g.	8,81	14,60	13,41	203,96
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3G	140 g.	4,57	5,03	35,09	193,44
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos ir agurkai) (augalinis)	GSALN-234F	125 g.	1,16	0,25	8,20	30,39
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
			16	25,5	87,13	593,32

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
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-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
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30C	150 g.	0,60	0,45	20,10	78,00
			19,7	24,33	82,47	603,87

* ekologiškas produktas

Puslapis 9



Mokyklos direktorė
Jurgita Lidžiuvienė

2 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: 30val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena troškinta su daržovėmis (tausojantis)	AKMPN-166C	58/92 g.	14,39	18,47	7,96	245,56
Biri* grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2A	130 g.	7,80	5,81	42,90	250,53
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
			24,66	25,12	74,66	596,08

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Kiaulienos guliašas troškintas (tausojantis)	AKMPN-2QX	60/20 g.	12,16	14,89	2,22	190,57
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	6,66	4,46	37,08	205,20
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
			27,11	23,25	92,02	649,22

*Ekologiškas produktas



3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr. 040242

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *u: 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-4N	180 g.	20,57	10,46	50,01	373,52
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSALN-44Z	110 g.	1,12	9,94	6,23	110,35
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9	200 g.	1,60	0,40	22,00	86,00
			23,94	25,85	81,62	629,72

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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Vištienos* kukulis (tausojantis)	AKMPN-189	70 g.	13,54	9,05	1,98	142,85
Biri grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-21	120 g.	7,20	5,36	39,60	231,24
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-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			27,71	26,23	86,95	666,76

*Ekologiškas produktas



Mokyklės direktorė

Jurgita Lidžiuvienė
Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *11:30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos* virvelės (tausojantis)	AKMPN-221	70 g.	9,88	15,03	7,97	204,06
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5F	120 g.	6,14	4,12	34,22	189,40
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60A	30 g.	0,30	0,06	1,23	5,10
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12A	70 g.	0,98	3,96	4,81	53,48
Kefyras 2,5%*	GERN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30G	130 g.	0,52	0,39	17,42	67,60
			22,17	27,31	71,65	597,64

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	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* (pieno grūdo)	IVNT-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Perlinių* kruopų troškinys su kiauliena (tausojantis)	IKRUOPN-38A	156/44 g.	11,28	15,55	25,26	276,32
Švž. pomidorai (augalinis)	GSALN-60D	40 g.	0,40	0,08	1,64	6,80
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12A	70 g.	0,98	3,96	4,81	53,48
Kefyras 2,5%*	GERN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30G	130 g.	0,52	0,39	17,42	67,60
			20,32	27,26	78,29	611,38

*Ekologiškas produktas



3 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040244

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: 30 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiža	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaulienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-83D	80 g.	12,58	14,09	9,13	211,74
Biri perlinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3A	130 g.	4,25	4,67	32,59	179,65
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59	20 g.	0,16	0,04	0,46	2,20
Burokėlių* salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27	100 g.	1,50	4,12	10,62	77,41
Vanduo su citrina	GERN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Bananas (augalinis)	IVNT-7O	120 g.	1,44	0,36	27,72	116,40
			20,03	23,34	81,81	591,74

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Reiža	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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Troškinta vištiena* su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	AKMPN-169B	60/20 g.	12,09	16,47	2,05	202,43
Biri kvietinių* kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5F	120 g.	6,14	4,12	34,22	189,40
Burokėlių* salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27	100 g.	1,50	4,12	10,62	77,41
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
			24,1	26,26	94,62	683,84

*Ekologiškas produktas



Mokyklos direktorė

Jurgita Tidžiuvienė



3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 040245

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M. Šoval*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lydekos file	AŽUVPN-12C	80 g.	17,14	5,87	4,32	138,15
Bulvių* tyrė (tausojantis)	GGARN-15B	150 g.	3,37	0,75	24,80	118,11
Morkų* ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106I	120 g.	1,35	14,62	7,36	157,42
Kefyras 2,5%*	GÉRN-49	200 g.	5,80	5,00	8,00	104,00
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8	200 g.	0,80	0,80	26,00	106,00
			28,46	27,04	70,48	623,68

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Garintas kiaulienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-124F	80 g.	9,27	9,75	6,83	150,23
Virtos bulvės* (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13A	130 g.	2,68	0,13	24,50	108,46
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106I	120 g.	1,35	14,62	7,36	157,42
Vanduo su apelsinu	GÉRN-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
			17,07	27,69	75,12	595,03

*Ekologiškas produktas



UAB "SOTEGA" pirkimo skyriaus direktorė
Jurgita Lidžiuvienė



3 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 040246

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pietūs I var. *M: 30 ml*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos žnicelis	AKMPN-7H	80 g.	10,52	16,88	12,40	240,47
Biri grikių* košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2A	130 g.	7,80	5,81	42,90	250,53
Burokėlių* salotos su chia sėklomis (augalinis)	GSALN-257B	80 g.	1,23	0,09	8,22	32,06
Virti žalieji žirneliai (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
			22,01	23,87	94,3	655,02

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, 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-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Varškės 9%* skryliukai (tausojantis)	AVRŠPN-14O	170 g.	19,77	9,30	44,26	337,60
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Burokėlių* salotos su chia sėklomis (augalinis)	GSALN-257C	100 g.	1,55	0,12	10,26	40,08
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
			27,25	17,24	98,17	630,41

*Ekologiškas produktas

