

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

VILNIAUS R. PAKENĖS ČESLOVO MILOŠO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Budžetinė įstaiga. Vilnelės g. 86, Pakenės k., Kalvelių sen., 13145 Vilniaus r. Tel./faks.(0 5) 2-535-237
el.p. info@pakene.vilniausr.lm.lt

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Ikimokyklinės ugdymo grupės
(2-5 m.)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.00 val.

**1 savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai 9.00 val.

Pirmadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pieniška miežinė kruopų košė	Kr001	150/5	7,86	6,25	40,45	249,45
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			10,41	8,13	44,13	291,23

Pietūs 12.15 val.

Pirmadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Agurku sriuba	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kalakutienos guliašas	P021	90	14,35	8,53	5,01	154,23
Perlinių košė	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	117,55
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
Stalo vanduo paskanintas kriausėmis	G009	100	0,02	0,02	0,67	2,90
Iš viso:			20,64	20,39	67,01	531,34

Vakarienė 15.30 val.

Pirmadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti varškėčiai	V014	150	16,13	8,95	22,21	233,96
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,00	0,80	1,30	16,00
Nesaldyta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,13	9,75	23,51	249,96
Iš viso (dienos davinio):			48,18	38,27	134,65	1072,53

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Antradienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pieniška ryžių košė	Kr003	150/5 /15	5,42	5,72	34,32	210,43
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu, sūriu, pomidorais ir agurkais	U019	20/3/10 /5/5	4,03	5,32	10,88	107,53
Melisos arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,45	11,04	45,20	317,96

Pietūs 12.15 val.

Antradienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pupelių sriuba	Sr014	150	2,30	2,30	17,40	99,00
Jautienos kukuliai	J004	90	18,63	9,80	8,47	196,61
Grikių kruopų košė	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	118,50
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	50	0,70	1,99	3,12	33,36
Kriaušė		120	0,60	0,00	26,00	106,00
Stalo vanduo su obuoliais	G009	100	0,02	0,02	0,65	2,86
Iš viso:			26,45	15,14	78,74	556,33

Vakarienė 15.30 val.

Antradienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M006	140	10,85	16,63	43,30	366,30
Arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,85	16,63	43,30	366,30
Iš viso (dienos davinio):			46,75	42,81	167,24	1240,59

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Trečiadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pilno grūdo makaronai su sviestu	Gr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,05
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00
Iš viso:			8,10	6,80	38,62	248,05

Pietūs 12.15 val.

Trečiadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Raugintų kopūstų sriuba	Sr006	100	1,49	5,59	10,57	95,69
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona (juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos maltinis	K003	90	17,03	6,30	16,25	189,81
Virti ryžiai su karių	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,03
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,47	3,12	1,38	35,49
Bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Ramunėlių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,50	22,45	85,84	633,30

Vakarienė 15.30 val.

Trečiadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pieniška avižinių kruopų košė	Kr011	150	7,14	4,00	23,06	156,87
Skrebutis su varškės užtepėle ir ridikėliais	U013	50	5,55	3,08	17,00	117,89
Arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,69	7,08	40,06	274,76
Iš viso (dienos davinio):			46,29	36,33	164,52	1156,11

**1 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai 9.00 val.

Ketvirtadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Omletas su sūriu	Ki003	81/9	11,14	13,13	4,98	182,60
Šviežių daržovių rinkinukas Nr.2 pomidorai, agurkai	D006	40	0,36	0,08	1,28	7,28
Juoda duona		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kmynų arbata	G001	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,98	13,47	16,52	233,28

Pietūs 12.15 val.

Ketvirtadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Trinta daržovių sriuba	Sr011	100	1,39	1,08	7,57	45,56
Grietinė		10	2,50	20,40	2,80	120,00
Duona (balta)		20	2,39	0,36	24,39	103,95
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Virti raudonieji lęšiai	Gr004	100	9,77	0,42	21,42	128,58
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S002	50	1,10	1,30	2,79	27,29
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Stalo vanduo su agurkais	G009	100	0,04	0,01	0,12	0,71
Iš viso:			35,74	27,54	74,19	593,17

Vakarienė 15.30 val.

Ketvirtadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Varškė su uogomis	V009	100	11,11	6,35	5,45	123,35
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūrių ir žalumynais	U026	80	9,05	7,80	17,53	176,53
Juodoji arbata (nesaldinta)	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,16	14,15	22,98	299,88
Iš viso (dienos davinio):			68,88	55,16	113,69	1126,33

**1 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 9.00 val.

Penktadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pieniška kvietinių kruopų košė su avietėmis	Kr023	150/5/1 5	7,04	7,50	25,11	196,13
Melisos arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,04	7,50	25,11	196,13

Pietūs 12.15 val.

Penktadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	Sr022	100	1,71	1,44	13,50	73,78
Duona (balta)		20	2,39	0,36	24,39	103,95
Žuvies maltiniai	Ž011	80	11,90	7,89	1,59	124,98
Bulvių košė	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,91
Burokėlių salotos su obuoliais	S009	50	1,15	3,68	3,21	50,58
Mandarinai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Stalo vanduo su citrina	G009	100/5	00,4	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			20,22	16,61	73,77	514,20

Vakarienė 15.30 val.

Penktadienis	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Skryliai	M009	120	7,28	8,53	40,67	268,55
Trintas bananų ir obuolių kokteilis	U033	140	1,30	0,49	27,94	121,37
Iš viso:			8,58	9,02	68,61	389,92
Iš viso (dienos davinio):			35,84	33,13	167,49	1100,25



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Pirmadienis						
1.	Perlinio kuskuso kruopų košė	Kr000	200	8,51	6,06	52,33	297,92
2.	Sezoniniu vaisių lėkštutė		100	0,40	0,40	13,00	57,00
3.	Nesaldyta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:				8,91	6,46	65,33	354,92

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Pirmadienis						
1.	Pieniška ryžių sriuba	Sr024	100	2,97	3,77	10,06	86,04
2.	Duona (balta)		20	2,39	0,36	24,39	103,95
3.	Keptas maltinukas	K002	90	20,96	8,37	6,42	184,78
4.	Grikių košė	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	118,50
5.	Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
6.	Obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Razinių kompotas (nesaldintas)	9G	150	0,56	0,14	25,29	99,26
Iš viso:				29,37	16,73	94,16	626,79

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Pirmadienis						
1.	Morkų blynėliai su jogurtu 2,5%	D001	100/20	9,18	9,11	32,32	248,02
2.	Trintas bananų ir apelsinų kokteilis	U034	160	1,74	0,43	27,53	120,98
Iš viso:				10,92	9,54	59,85	369,00
Iš viso (dienos davinio):				49,20	32,73	219,34	1350,71



TVIRTINU

Mokyklės direktorė

Janina Novickaja

2025-06-18

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Antradienis						
1.	Pieniška šešių rūšių kruopų košė	Kr002	150/5/5	8,85	9,94	30,10	245,27
2.	Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, varškės sūriu ir pomidorais	U025	20/3/35 /15	8,60	7,32	12,44	150,05
3.	Arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				17,45	17,26	42,54	395,32

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltyma i, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Antradienis						
1.	Šviežių kopūstų sriuba	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
2.	Grietinė		10	2,5	20,4	2,8	120,00
3.	Duona (juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
4.	Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu	J003	95	14,84	10,84	3,58	171,21
5.	Virti miežiniai perliukai	Gr005	120	4,56	0,92	31,40	152,12
6.	Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 8 cukinijos ir pomidorai	D006	70	0,77	0,11	2,63	14,53
7.	Apelsinai		150	1,83	0,46	13,69	66,16
8.	Šaldytų uogų kompotas	18G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:				27,19	34,16	84,63	657,91

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltyma i, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Antradienis						
1.	Varškės-morkų apkepas	V013	140	17,33	17,77	23,19	321,99
2.	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				17,33	17,77	23,19	321,99
Iš viso (dienos davinio):				61,97	69,19	150,36	1375,22



TVIRTINU

Mokyklės direktorė

Janina Novickaja

2025-06-18

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

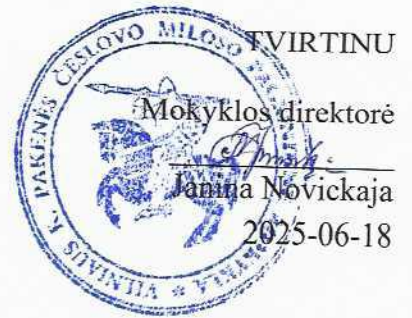
Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Trečiadienis						
1.	Pieniška sorų kruopų košė	Kr018	150/15/ 3/1	8,25	5,88	31,38	211,41
2.	Sezoninė vaisių lėkštė		100	0,04	0,04	13,00	57,00
3.	Čiobrelių arbata	Gr003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				8,29	5,92	44,38	268,41

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Trečiadienis						
1.	Lęšių sriuba	Sr026	100	3,30	0,44	11,38	62,71
2.	Grietinė		10	2,5	20,4	2,8	120,00
3.	Duona balta		20	2,39	0,36	24,39	103,95
4.	Bulvių plokštainis su vištiena	D010	175	17,47	4,43	29,48	227,66
5.	Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
6.	Bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				27,33	28,52	86,04	613,43

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Trečiadienis						
1.	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	100/15/ 15	7,15	11,42	34,56	269,60
2.	Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:				12,25	15,17	41,91	353,60
Iš viso (dienos davinio):				47,87	49,61	172,33	1235,44



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Ketvirtadienis						
1.	Manų kruopų košė	Kr022	200	7,85	11,49	31,42	260,46
2.	Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
3.	Vaisinė arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				7,91	11,49	45,60	314,66

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Ketvirtadienis						
1.	Rūgštinių sriuba	Sr007	100	0,69	1,06	5,49	34,27
2.	Grietinė		10	2,50	20,40	2,80	120,00
3.	Duona (juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
4.	Troškinta kalakutiena su morkomis	P014	100	18,06	15,30	4,79	229,05
5.	Ryžių košė su karių	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,03
6.	Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 8 cukinijos ir pomidorai	D006	50	0,55	0,08	1,88	10,38
7.	Mandarinas	27S	50	0,76	0,30	13,94	56
8.	Stalo vanduo su kriaušėmis	G009	150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:				27,86	37,62	72,93	645,47

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Ketvirtadienis						
1.	Mieliniai blynai	M004	100	7,09	13,51	36,39	295,54
2.	Jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0,84	10,50
3.	Trintu bananu ir obuolių kokteilis	U033	140	1,30	0,49	27,94	121,37
Iš viso:				9,05	14,50	65,17	427,41
Iš viso (dienos davinio):				44,82	63,61	183,70	1387,54

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Penktadienis						
1.	Pieniška miežinių kruopų košė	Kr001	200	10,47	6,96	53,93	320,21
2.	Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,40	13,00	57,00
3.	Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				10,87	7,36	66,93	377,21

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Penktadienis						
1.	Perlinių kruopų sriuba	Sr012	100	1,48	1,54	11,42	65,41
2.	Duona (juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Jūros lydekų filė užkepėlė su daržovėmis ir ryžiais	Ž007	50/37/37/25	18,60	21,33	25,01	366,37
4.	Burokėlių salotos	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
5.	Obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56
6.	Stalo vanduo su apelsinais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:				23,76	27,87	64,93	594,05

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Penktadienis						
1.	Kepti obuoliai įdaryti varškė	V010	85	6,10	3,80	15,68	121,33
2.	Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais	U019	43	4,03	5,32	10,88	107,53
3.	Juodoji arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	11,23	44,44
Iš viso:				10,13	9,12	26,56	228,86
Iš viso (dienos davinio):				44,76	44,35	158,42	1200,12



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Pirmadienis						
1.	Kuskuso kruopų košė su sviestu ir avietėmis	Kr005	150/5/1 5	7,96	4,58	49,00	269,05
2.	Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,04	0,04	13,00	57,00
3.	Arbatžolių arbata su pienu 2,5%	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:				10,55	6,50	65,68	367,83

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Pirmadienis						
1.	Žirnių sriuba	Sr015	100	1,51	1,54	11,59	66,26
2.	Duona (juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Kiaulienos guliašas	K006	85	18,88	10,71	6,55	198,05
4.	Ryžių risotto	Gr020	100	4,24	6,41	27,71	185,45
5.	Šviežių daržovių salotos	S007	50	0,54	2,66	2,82	37,40
6.	Kriaušė		120	0,29	0,0	11,71	48,00
7.	Stalo vanduo su apelsinais	G009	100	0,04	0,01	0,30	1,00
Iš viso:				26,98	21,59	70,94	579,56

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Pirmadienis						
1.	Troškinti kopūstai	D015	200	3,53	10,53	18,12	181,39
2.	Juodos duonos sumuštinis su sviestu, virta dešra, agurkais ir pomidorais	U028	90	5,67	15,20	13,28	212,57
3.	Nesaldyta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				9,20	25,73	31,40	393,96
Iš viso (dienos davinio):				46,73	53,82	168,02	1341,35



TVIRTINU

Mokyklos direktorė

Janina Novickaja

2025-06-18

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Pusryčiai – 9.00 val.							
Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Antradienis						
1.	Virti kiaušiniai	Ki002	100	12,30	11,70	0,70	157,00
2.	Viso grūdo ruginės duonos su sviestu ,fermentinių sūrių, pomidorais ir agurkais	U019	20/3/10/5/5	4,00	5,30	10,90	108,00
3.	Juodoji arbata (nesaldyta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				16,30	17,0	11,60	265,00

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Antradienis						
1.	Barščių sriuba su pupelėmis	Sr004	100	1,89	0,96	9,33	53,55
2.	Grietinė		10	2,5	20,4	2,8	120,00
3.	Duona (juodoji)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
4.	Vištienos filė su grietinėle ir daržovėmis	P002	50/30/40	15,82	12,21	4,20	198,99
5.	Pilno grūdo makaronai	Gr010	80	4,96	0,98	26,86	136,13
6.	Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,62	3,12	5,61	53,03
7.	Mandarinai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
8.	Vanduo su obuoliais	G009	100	0,02	0,02	0,65	3,00
Iš viso:				28,05	38,25	73,65	664,10

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Antradienis						
1.	Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis	V003	100	13,62	8,37	20,35	211,18
2.	Jogurtas 3,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
3.	Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
4.	Nesaldyta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				14,38	8,87	35,33	276,38
Iš viso (dienos davinio):				58,73	64,12	120,58	1205,48

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trečiadienis							
1.	Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė	Kr026	200	11,48	12,71	16,28	305,41
2.	Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
3.	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				11,54	12,71	50,46	359,61

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Trečiadienis						
1.	Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	100	1,48	1,10	7,36	45,20
2.	Duona(juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Troškintas kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis	P015	115 46/29/40	16,35	9,86	6,39	179,70
4.	Šviežių daržovių rinkinis Nr. 4 agurkai, saldžioji paprika	D006	40	0,42	0,14	1,78	10,16
5.	Virtos perlinės kruopos	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	117,55
6.	Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
7.	Stalo vanduo su citrina	G009	150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:				23,51	12,08	63,40	447,75

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Trečiadienis						
1.	Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis	Gr010 D003	120/10 90	9,0 1,40	5,7 3,80	49,00 7,80	283,00 70,93
2.	Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:				15,50	13,25	64,15	437,93
Iš viso (dienos davinio):				50,55	38,04	178,01	1245,29



TVIRTINU

Mokyklės direktorė

Janina Novickaja

2025-06-18

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Ketvirtadienis						
1.	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis	Kr019	200/3	14,71	6,30	50,77	318,58
2.	Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,04	0,04	13,0	57,00
3.	Kmynų arbata(nesaldinta)	G001	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				14,75	6,34	63,77	375,58

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Ketvirtadienis						
1.	Ryžių kruopų sriuba	Sr013	100	1,08	1,39	8,90	52,39
2.	Duona (juoda)		20	1,48	0,26	10,26	43,40
3.	Orkaitėje kepti kiaulienos ir jautienos kukuliai	K005	70	16,07	16,02	1,12	212,92
4.	Brinkinti griikiai	Gr018	100	4,41	1,09	24,26	124,43
5.	Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,47	3,12	1,38	35,49
6.	Mandarinai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
7.	Obuolių- kriaušių kompotas		150	0,17	0,14	15,18	62,51
Iš viso:				24,44	22,32	75,04	587,44

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
	Ketvirtadienis						
1.	Perlinis kuskusas	Gr003	150	6,35	0,79	39,18	189,26
2.	Šparaginių pupelių troškinys	D014	100	2,04	5,89	8,72	96,05
3.	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G003	150	0,0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				8,39	6,68	47,90	285,31
Iš viso (dienos davinio):				47,58	35,34	186,71	1248,33

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai – 9.00 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Penktadienis						
1.	Pieniška grikių kruopų košė	Kr024	200	10,67	4,46	43,51	256,80
2.	Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Iš viso:				10,71	4,48	47,74	274,04

Pietūs – 12.15 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Penktadienis						
1.	Trinta cukinijų sriuba	Sr019	100	0,79	1,40	3,45	29,58
2.	Grietinė		10	2,50	20,40	2,80	120,00
3.	Duona balta		20	2,39	0,36	24,39	103,95
4.	Žuvies maltiniai	Ž011	80	11,90	7,89	1,59	124,98
5.	Bulvių košė su morkomis	Gr012	100	2,22	2,95	16,13	99,94
6.	Burokėlių salotos	S009	60	1,4	44,00	3,90	61,00
7.	Bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
8.	Stalo vanduo su kriaušėmis		100/5	0,02	0,02	0,67	3,00
Iš viso:				21,98	77,32	66,87	598,45

Vakarienė – 15.30 val.

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
	Penktadienis						
1.	Lietiniai blynai su varškės įdaru	M010.1	130	12,42	10,84	28,26	260,30
2.	Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:				19,22	15,84	38,06	372,36
Iš viso (dienos davinio):				51,91	97,64	153,27	1244,85