

Bendrojo ugdymo įstaigos pavadinimas

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos šlaunelės	32A	150	36,18	28,77	1,02	407,66
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			43,99	48,29	85,37	914,68

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Keptos vištienos šlaunelės	32A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			39,06	44,09	105,14	918,59

1 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trakų suktinukai (kiaulienos, vištienos suktinukai)	11A	100	22,97	22,87	7,47	324,57
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			33,31	43,24	102,46	894,89

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Trakų suktinukai (kiaulienos, vištienos suktinukai)	11A	75	17,23	17,15	5,60	243,43
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Daržovių salotos su paprikomis	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			29,25	44,23	101,92	881,04

1 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis)	61A	125/125	11,86	57,11	16,49	618,88
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Viso			17,70	58,31	73,55	858,88

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Daržovių troškiny su dešrelėmis (virtos aukščiausios rūšies dešrelės) (tausojantis)	61A	100/100	9,49	45,69	13,19	495,10
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Viso			19,78	55,32	99,13	929,37

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	(Interneto svetainė smlpc.lt)	200/100	39,96	22,07	40,03	543,08
Pomidorai	44	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			44,00	23,47	99,89	784,08

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	1,86	5,29	17,64	120,00
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Viso grūdo virti makaronai su jautiena (tausojantis)	(Interneto svetainė smlpc.lt)	150/75	29,97	16,55	30,02	407,31
Pomidorai	44	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			37,15	23,46	116,96	808,31

1 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	44A	100	16,10	15,14	16,74	264,31
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Ž.žirnelių salotos	49S	100	3,68	6,68	13,46	114,29
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			25,60	42,58	102,82	855,64

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	10SR	250/10/10	3,92	9,42	15,88	158,62
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Ž.žirnelių salotos	49S	75	2,76	5,01	10,10	85,72
Bulvių košė	4Gar	75	1,70	2,84	12,14	80,07
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			24,57	40,30	103,21	831,56

2 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos ir daržovių troškiny (kalakutiena)	2A	125/125	36,15	19,11	20,95	394,34
Žied.kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	1,47	18,15	5,54	181,96
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			40,66	38,46	82,25	800,30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (su grietine 30%)	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Mėsos ir daržovių troškiny (kalakutiena)	2A	75/75	21,69	11,47	12,57	236,60
Žied.kopūstų salotos su pomidorais	51S	100	1,47	18,15	5,54	181,96
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			30,64	39,32	98,30	818,84

2 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	8A	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Grietinės (30%) padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Vanduo						
Iš viso:			32,48	36,24	100,71	830,85

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (su grietine 30%)	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Grietinės (30%) padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,55	4,11	24,95	152,16
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Vanduo						
Iš viso:			31,30	37,25	110,65	861,28

2 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies apkepas (lašišos file) (tausojantis)	41A	100	22,14	28,86	5,86	369,05
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Salotos "Gaidelis" (morkos, obuoliai)	12S	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	28,94	45,80	91,04	861,07

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių- perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies apkepas (lašišos file) (tausojantis)	41A	75	16,60	21,65	4,39	276,79
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	20	0,47	3,48	1,90	40,57
Bulvių košė	4Gar	75	1,70	2,84	12,14	80,07
Salotos "Gaidelis" (morkos, obuoliai)	12S	75	0,60	5,06	7,79	75,30
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	30,44	40,04	115,90	895,91

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos plovas (tausojantis)	3A	125/125	44,25	22,40	36,01	512,29
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			48,55	32,84	95,62	832,75

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (su grietine 30%)	12Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Vištienos plovas (tausojantis)	3A	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			43,51	36,51	100,53	857,89

2 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	64A	250	23,68	27,69	23,35	420,60
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	50				
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			31,54	31,88	98,74	767,64

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	64A	200	18,94	22,15	18,68	336,48
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40				
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			30,60	31,46	106,13	781,32

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	250	37,39	22,71	46,81	544,79
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	40	0,55	6,12	15,90	118,22
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	40,98	30,03	118,47	887,01

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (su grietine 30% ir kiaušiniu)	9Sr	250/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Vanduo						
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	38,08	33,46	117,90	895,11

3 Savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Befstrogenas (Jautiena) (tausoįantis)	7A	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0,80	10,01	7,35	119,75
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			38,23	41,73	90,00	856,81

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (su grietine 30%)	22Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Befstrogenas (Jautiena) (tausoįantis)	7A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0,80	10,01	7,35	119,75
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			32,87	42,01	104,24	882,34

3 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	150	1,67	13,76	6,92	147,99
Vanduo						
Vaisiai		250	3,80	1,50	69,70	280,00
Iš viso:			28,88	38,56	101,28	840,54

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,11	9,17	4,61	98,66
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			29,52	33,48	112,53	829,87

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file	31A	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Agurkų- pomidorų salotos	42S	150	1,88	9,26	5,52	107,57
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			32,95	36,55	99,90	824,91

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais (su grietine 30%)	3Sr	250/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos file	31A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	75	1,92	3,51	20,74	117,51
Agurkų- pomidorų salotos	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			30,84	35,52	115,22	852,89

3 Savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karališki balandėliai su kalakutiena (tausojantis)	63A	250	51,05	23,16	15,79	467,95
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			57,84	31,31	76,65	789,09

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (su grietine 30%)	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Karališki balandėliai su kalakutiena (tausojantis)	63A	200	40,84	18,53	12,63	374,36
Grietinės (30%)-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80		1,30	16,00
Vanduo						
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			51,99	33,48	101,91	875,32