

PANEVĖŽIO KURČIŲJŲ IR NEPRIGIRDINČIŲJŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
Parko g. 19, Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
7 – 10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Visą parą (yra mokinių bendrabutis)

sudarė: maitinimo paslaugų administratorė Karolina Kuzmickienė

1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių arba žirnių sriuba (augalinis)	1046	150	4.03	2.12	15.96	99.01
Grietinė (30 proc.)	1047	20	0.46	6	0.66	58.48
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Troškinta vištienos file (tausojantis)	876	90/20	26,44	10,21	3,05	209,85
Biri ryžių košė (augalinis)	801	100	2.99	0.14	26.01	117.23
Švieži pomidorai	808	40	1.00	0.2	4.1	8.88
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			29.01	18.76	85.79	652,72

Pavakariai, naktiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pienas (2,5 proc.)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Sausainiai	1025	20	0.9	3.32	8.7	68.28
Iš viso:			7.3	8.32	18.5	178.08

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių blynėliai su bananais	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Grietinė (30 proc.)	1047	20	0.46	6	0.66	58.48
Šviežių kopūstų salotos su obuoliais	317	100	1.25	6.24	8.13	93.71
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			18.05	23.84	40.09	447.14
Iš viso (dienos davinio):			54.02	50	144.38	1277

I savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kietojo grūdo makaronai su sūriu	174	180	16.91	10.9	40.22	326.62
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.9	0.2	3.2	18.2
Jogurtas (2.5 proc.)	34	200	5	7	1.2	87.8
Juoda arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			21.13	17.94	49.47	443.77

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų arba švž kopūstų sriuba (augalinis)	1048	150	2.67	3.42	16.57	107.7
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0,23	3	0.33	29,24
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Jautienos- kiaulienos kotletas		95	22,05	12,42	5,28	221,08
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	321	150	4.9	5.5	37.6	219.5
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.9	0.2	3.2	18.2
vanduo	161	200	-	-	-	-
Iš viso:			32.33	22.76	72.34	645,54

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Javainių batonėlis	1024	20	2.92	0.48	1.28	73.12
Viso :			9.32	5.48	11.08	182.92

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglivandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	194	195	5.18	5.62	39.14	227.84
Grietinė (12 proc.)	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Daržovių salotos su saulėgrąžų aliejumi	990	110	2.13	11.32	5.51	132.37
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Viso			8.61	20.94	58.91	458.46
Iš viso (dienos davinio):			71.39	67.12	191.8	1708.57

I savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Žali žirnėliai	358	50	3.2	0.2	8.5	48.6
Švieži pomidorai	240	50	0.5	0.1	2.05	11.1
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			16.98	18.17	47.26	422.68

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	767	150	2.87	4.36	4.27	113
Vištienos filė kepsneliai su sūriu	235	105	18.32	9.52	6.63	188.05
Bulvių košė	802	145	2.82	3.5	24.11	133.39
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	598	100	1.13	7.22	8.57	103.76
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Vanduo	000059	0	0	0	0	0
Iš viso:			29.65	24.87	68.69	617.1

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis su medumi	726	20/30	3.16	0.48	36.72	163.84
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			3.16	0.48	41.71	183.81

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai	174	180	16.91	10.9	40.22	326.62
Grietinė (30 proc.)	1047	20	0.46	6	0.66	58.48
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			23.31	15.9	50.02	436.42
Iš viso (dienos davinio):			73.64	59.41	207.68	1666.01

I savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pakepintomis daržovėmis (su sviestu 82 proc.) (tausojantis)	20	200/5	8,89	7,7	38,61	259,3
Keptas sumuštinis su viso grūdo duona, sūriu	1033	50	6,14	7,34	24	125,2
Arbata, juoda cukr 5 g	1016	200	-	-	5	19,9
Iš viso:			17,35	14,89	57,7	404

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba, mėsiška	769	150	4,48	2,85	11,87	91,08
Pilno grūdo duona	1022	20	1,36	0,22	10,6	49,82
Varškės – manų arba varškės- ryžių apkepas	871	140	21,89	12,36	30,02	318,84
Graikiško jogurto- grietinės, padažas	328	30	2,34	4,80	0,94	56,32
Uogos šaldytos (atitirpintos) su cukrumi	598	35/5	0,33	0,15	6,59	26,8
Švieži agurkai	44	50	0,4	0,1	1,15	7,1
Vanduo su citrina	1012	200	0,413	0,07	1,6	7,78
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			21	18,44	90,61	616,45

Pavakariai, naktiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Javainių batonėlis	1024	20	2,92	0,48	1,28	73,12
Iš viso:			6,13	11,15	12,08	130,15

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Netikras zuikis	230	75	9,54	14,76	4,78	168,77
Daržovių salotos su graikiško jogurto- majonezo padažu	230	100	2,04	5,03	5,60	110,68
Pilno grūdo duona	966	35	2,38	0,39	18,55	87,19
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0,01
Viso			13,29	15,89	61,72	442,13
Iš viso (dienos davinio):			58,76	60,34	222,12	1666,57

I savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (sviestu 82 proc.) (tausojantis)	205	200/10	9.7	15.5	39.25	334.5
Sumuštinis su duona ir fermentiniu sūriu	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Kakava su pienu	15	200	6	1.8	5	119
Iš viso:			13.02	15.69	60.94	563.3

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė vanilinė		60	6,66	13,31	24,92	245,21
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	04	65	11.1	4.69	8.54	121.9
Virti viso grūdo makaronai	802	100	2,92	3,02	29,16	145,59
Pekino kopūstų salotos (saulėgražų aliejus) (augalinis)	485	50	0,88	2,44	2,29	34,25
Švieži pomidorai	240	50	0.5	0.1	2.05	11.1
Vanduo su apelsiniais	1014	200	0.32	0.12	2.16	10.98
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			20.92	22.03	78.52	626,12
Iš viso (dienos davinio):			33.94	37.72	139.46	1189.42

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių su žirneliais sriuba	1051	150	11,2	3.11	7	60.46
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	707	50/50	15.56	24.58	13.69	338.25
Morkų ir pekino kopūstų salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	477	100	1.54	4.9	5.71	73.09
Švieži pomidorai	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			21.48	37.63	48.75	619.51

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis medumi	734	20/40	5,12	4.24	25,8	161,48
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			5.12	4,24	25,8	162,48

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švilpikai	225	245	13.53	2.94	82.45	410.37
Grietinė (12 proc.)	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1036	200	-	-	-	0.01
Viso			14.43	6.54	83.71	451.41
Iš viso (dienos davinio):			41,03	48,41	158,02	1233,4

2 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000007	50	5.92	8.93	3.28	117.17
Šviežių kopūstų salotos (su saulėgražų aliejumi) (augalinis)	298	115	1.4	9.4	13.05	142.38
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc.)	220	35/5	2.41	4.54	18.59	124.82
Varškės sūris (22 proc.)	388	20	3.64	4.4	0.76	57.2
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			13.37	27.27	35.68	441.58

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	1052	200	3.26	5.22	13.35	113.43
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Lietuviškas karbonadas (tausojantis, iš kiaulienos)	858	60	16.83	10.99	2.27	175.31
Biri ryžių košė	801	100	2.99	0.14	26.01	117.23
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi (saulėgražų)	239	55	0.46	4.7	1.69	50.9
Žali žirnėliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo su apelsiniais	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.8
Iš viso:			27.97	25.97	63.42	599.23

Pavakariai (naktipečiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Javainių batonėlis	1024	20	2.92	0.48	1.28	73.12
Iš viso:			5.55	5.4	26.25	175.8

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (su saulėgražų aliejumi) (augalinis)	323	200	6.38	5.72	48.85	272.45
Traputis	1033	10	1.46	0.24	7.14	36.56
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Viso			14.24	10.96	65.79	418.81
Iš viso (dienos davinio):			61.13	69.6	191.14	1635.42

2 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.) ryžių apkepas (tausojantis)	216	175	22.53	14.04	26.85	323.9
Grietinė (30 proc)	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			24.32	25.69	28.59	442.88

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	1040	150	4.15	0.31	19.32	96.73
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Žuvies kepinukai (jūros lydekos filė) (tausojantis)	394	75	13.37	16.55	7.85	233.86
Biri grikių košė	1029	100	6.3	1.55	34.65	177.75
Paprika	361	50	0.15	0.25	3.3	16.05
Švieži agurkai	807	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Vanduo su apelsiniais	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.98
Iš viso:			26.83	19.17	86.79	627.06

Pavakariai (naktipiečiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas (2,5 proc)	764	150	3.75	5.25	0.9	65.85
Keptas obuolys	183	125	0.7	0.7	25.6	111.5
Iš viso:			4.45	5.95	26.5	177.35

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais	398	165	10.12	13.56	56.83	389.84
Aviečių uogienė	000054	30	0.3	0.3	12.6	54.3
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			10.14	13.86	69.43	444.15
Iš viso (dienos davinio):			66.03	64.67	211.32	1691.44

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 - 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (su sviestu 82 proc.) (tausojantis)	687	200/10	8.63	11.3	38.93	291.96
Sezamų sėklos	1042	5	1.1	2.65	0.75	31.25
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			16.13	18.65	49.48	433.01

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	673	150	1.68	0.17	4.27	65.32
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	710	70	14.14	21.44	1.59	255.87
Biri grikių košė	1029	105	6.33	5.7	34.69	215.38
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Švieži pomidorai	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Iš viso:			23.43	29.79	79.87	610.15

Pavakariai 15.30 – 16.00 val. Priešnakčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Traputis medumi	734	20/40	5,12	4,24	25,8	161,48
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0,01
Iš viso:			5,12	4,24	25,8	162,48

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	113	190	23.71	7.42	48.06	353.85
Grietinė (30 proc)	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			24.4	16.42	49.05	441.58
Iš viso (dienos davinio):			65.57	63.95	203.63	1652.34

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausoįantis)	52	200/5	7.45	7.1	44.13	270.24
Pienas (2,5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			17.33	28.5	23.51	436,25

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė vanilinė		60	6,66	13,31	24,92	245,21
Žuvies kepinukai (jūros lydekos filė) (tausoįantis)	394	75	13.37	16.55	7.85	233.86
Biri grikių košė	1029	100	6.3	1.55	34.65	177.75
Paprika	361	50	0.15	0.25	3.3	16.05
Švieži agurkai	807	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Vanduo su apelsiniais	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.98
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			17.25	16.2	72.49	500.23
Iš viso (dienos davinio):			34.58	44.19	96.01	920.08

3 savaitė
Pirmadienis

MARTINUS DECCO
mokyklos direktorė
Danutė Kriščiūnienė
2022 m. mėn. d.

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba arba špinatų sriuba (augalinis)	1053	150	0.81	4.13	5.71	63.25
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Kiauliena troškinta su daržovėmis (tausojantis)	629	100/150	31.11	14.75	10.61	299.6
Biri ryžių košė (augalinis)	801	100	2.99	0.14	26.01	117.23
Pekino kopūstų salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	485	100	1.76	4.88	4.59	69.27
Žali žirneliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo	1012	200	-	-	-	-
Iš viso:			40.26	24.83	61.92	632.28

Pavakariai (priešnakčiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	338	100	0.84	0.37	15.81	69.93
Traputis	1024	20	2.92	0.48	14.28	73.12
Vaisinė arbata	745	100	-	-	4.99	19.97
Iš viso:			3.76	0.85	35.08	163.02

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Švilpikai	225	170	6.5	12	44	310.2
Grietinė (12 proc.)	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Švž daržovių salotos su aliejumi	1036	60	0.9	2.2	18	95.6
Vaistažolių arbata (be cukraus)		200	0	0	0.1	0.4
Viso			14.43	6.54	83.71	451.41
Iš viso (dienos davinio):			58,30	32,20	180,69	1246,71

3 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	52	200/5	7.45	7.1	44.13	270.24
Užkeptas sumuštinis su pilno grūdo duona, virta dešra ir sūriu		65	7,53	11,93	13,3	136,27
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	5	20
Iš viso:			14.55	14.52	57.03	416.97

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų arba švž kopūstų sriuba (augalinis)	1048	150	2.67	3.42	16.57	107.7
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0,23	3	0.33	29,24
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Varškės apkepas (tausojantis)	216	175	22.53	14.04	26.85	323.9
Graikiško jogurto- grietinės padažas	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Vanduo	1010	200	-	-	-	-
Vaisiai (obuoliai)	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			26.14	32.29	57.65	625.75

Pavakariai, naktiepiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Javainių batonėlis	108	20	-	0.2	20	81.8
Iš viso:			0.6	0.8	39.5	167.6

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos maltinukas (tausojantis)	000001	85	16.92	2.22	3.63	141.05
Virtos bulvės	00064	100	2.08	0.1	19.03	85.38
Virtų burokėlių salotos (su saulėgražų aliejumi) (augalinis)	993	75	1.23	4.67	7.53	77.02
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	5	20
Iš viso			20.62	23.94	34.21	434.75
Iš viso (dienos davinio):			76.03	64.09	192.66	1651.6

3 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc) apkepti su sviestu (82 proc) (tausojantis)	137	180	13.9	14.42	53.36	398.82
Švieži agurkai arba pomidorai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Arbata juoda, nesaldinta	798	200	0	0	0.1	0.04
Iš viso:			14.25	12.5	66.93	437.24

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	767	150	2.87	4.36	4.27	113
Karališki balandėliai	611	150	22.93	15.35	8.26	262.82
Pomidorų-grietinės padažas	1022	20	1.36	1.35	5.6	39.15
Bulvių košė	864	60	11.18	6.75	0.57	107.73
Švž. daržovės	811	60	0.56	0.16	6.8	28.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
vaisiai	1010	130	0.13	0.07	20	85
Iš viso:			28.35	19.59	84.19	626.38

Pavakariai, naktiečiai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
vaisiai	1010	100	0.13	0.07	20	70
Traputis su medumi	066	20/30	6.6	6.4	39	119
Iš viso:			7.44	6.77	24.81	189.93

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai	384	165	11.79	5.46	49.16	292.88
Grietinė (30 proc)	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Vaisinė arbata be cukraus	1016	200	-	-	0.00	0.01
Iš viso			12.48	14.46	50.15	380.81
Iš viso (dienos davinio):			62.52	53.32	226.08	1634.36

3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojuantis)	000001	105	11.63	14.05	6.28	198.11
Švieži agurkai arba pomidorai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc.)	220	35/5	2.41	4.54	18.59	124.82
Vaistažolių arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			13.81	33.94	21.08	444.99

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba, mėsiška	769	150	4.48	2.85	11.87	91.08
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Bulvių plokštainis	194	195	8.65	0.58	78.53	228.84
Grietinė (30 proc.)	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Švž daržovių salotos su aliejumi	358	50	3.2	0.2	8.5	48.6
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			23.83	16.53	93.94	619.91

Pavakariai (naktiepiečiai) 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Javainių batonėlis arba sausainiai	725	20/30	1.58	0.24	18.36	81.92
Vaistažolių arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			2.18	0.84	37.86	167.73

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su lašiša	213	170	7.7	5.45	52.18	288.55
Daržovės	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			8	14.05	63.24	439.39
Iš viso (dienos davinio):			54.82	65.37	216.11	1672.01

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu	145	200/8	8.08	12.91	33.27	281.60
Uoginė arba trintos uogos su cukrumi		25	0.8	0	20	80
Keptas sumuštinis su viso grūdo duona, sūriu		50	6.14	7.34	2.4	89.66
Arbata juoda, nesaldinta	798	200	0	0	0.1	0.04
Iš viso:			14.03	29.82	28.59	438.78

Pietūs 12.00 – 12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė vanilinė	001	65	5.22	1.82	35.42	179
Kiaulienos maltinukas	394	105	16.76	5.60	4.65	178.53
Biri grikių košė	1029	100	6.3	1.55	34.65	177.75
Daržovių salotos su aliejumi	361	50	0.15	2.5	10.25	63.5
Švieži agurkai	807	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Vanduo su apelsiniais	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.98
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			32.6	23.51	72.4	631.57
Iš viso (dienos davinio):			46.63	53.33	100.99	1070.35

PANEVĖŽIO KURČIŲJŲ IR NEPRIGIRDINČIŲJŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
Parko g. 19, Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Visą parą (yra mokinių bendrabutis)

sudarė: maitinimo paslaugų administratorė Karolina Kuzmickienė

I savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių arba žirnių sriuba (augalinis)	1046	150	4.03	2.12	15.96	99.01
Grietinė (30 proc.)	1047	7	0.46	2	0.06	18.20
Pilno grūdo duona	966	35	4.83	0.78	37.63	76.86
Troškinta vištienos file (tausojantis)	876	105/25	28.49	14.33	8.04	275.04
Biri ryžių košė (augalinis)	801	105	4.4	0.2	38.25	172.4
Švieži pomidorai	808	50	0.5	0.1	2.05	11.1
Švieži agurkai	44	50	0.15	0.25	3.3	6.05
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	798	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			43.59	24.45	127.05	902.52

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių blynėliai su bananais	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Grietinė (30 proc.)	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Šviežių kopūstų salotos su obuoliais	357	100	6.4	0.4	17	97.2
Vaisinė arbata (be cukraus)	807	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Viso			20.96	17.92	43.08	417.43
Naktiečiai						
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Traputis su medumi arba uogiene	000017	30/50	2.25	8.3	21.75	170.7
Iš viso:			8.65	13.3	31.55	280.5
Iš viso (dienos davinio):			93.84	81.5	264.97	2148.55

PAVARDINU: *(signature)*
 mokyklos direktorė
 Danutė Kriščiūnienė
 2014 m. mėn. 19 d.

2

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kietojo grūdo makaronai su sūriu	174	225	6.47	12	38.88	425.43
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.6	0.6	19.5	85.8
Jogurtas (2.5 proc.)	34	125	12.25	3.12	10.16	118.64
Juoda arbata (be cukraus)	1016	200	0	0	0	0
Iš viso:			31.29	31.18	74.59	629.25

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų arba švž kopūstų sriuba (augalinis)	1048	150	2.67	3.42	16.57	107.7
Grietinė (30 proc.)	1047	10	0.45	6	0.66	58.48
Pilno grūdo duona	1022	20	2.38	0.39	18.55	87.19
Jautienos- kiaulienos kotletas	123	115	24.59	10.5	5.94	249.30
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	321	150	6.57	5.81	50.38	280.05
Švieži agurkai / švieži pomidorai	44	50/50	0.72	0.18	2.07	12.78
Vanduo su citrina ir mėtomis	1014	200	0.32	0.12	2.16	10.98
Iš viso:			38.2	26.52	98.38	784.89

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis	193	290	7.78	7.97	58.8	338.03
Grietinė (12 proc.)	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Daržovių salotos su saulėgrąžų aliejumi	243	145	2.39	11.38	6.27	137.09
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			11.07	22.95	66.33	516.17
Naktipiečiai						
Kefyras (2,5 proc.)	066	200	6.6	6.4	9	120
Traputis	1254	40	5.84	0.96	28.56	146.24
Iš viso:			12.44	7.36	37.56	266.24
Iš viso (dienos davinio):			93	88.01	276.86	2271.42

1 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Žali žirnėliai	358	50	3.2	0.2	8.5	48.6
Švieži pomidorai	240	50	0.5	0.1	2.05	11.1
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc)	220	35/5	2.41	4.54	18.59	124.82
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			18.57	22.49	55.25	497.68

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su šviežiais kopūstais (su grietine 30 proc.)	767	150/6	0.87	4.36	4.27	59.78
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Mėsos maltinis (tausojantis)	236	120	21.32	10.5	7.74	210.78
Biri grikių košė	700	110	6.33	5.7	34.69	215.38
Troškintas šaldytų daržovių mišinys (augalinis, tausojantis)	425	100	2.70	9.6	6.8	124.4
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vanduo		200	-	-	-	-
Iš viso:			34	30.65	73.2	704.63

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kietojo grūdo makaronai su varške (9 proc) (tausojantis)	173	220	20.58	13.18	49.03	397.05
Džiovinti vaisiai	998	50	1.35	0.3	35.65	150.7
Traputis su tepamu sūriu	734	10/20	3.18	4.24	7.68	81.6
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Viso			34.11	30.87	68.67	663.8
Naktipiečiai						
Juoda arbata su citrina	143	200	0.02	0.01	10.29	41.36
Vaisių salotos	635	200	1.86	0.74	34.38	151.62
Iš viso:			1.88	0.75	44.67	192.98
Iš viso (dienos davinio):			85.28	76.46	257.45	2059.07

I savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (su sviestu 82 proc) (tausojantis)	20	200/5	8.89	7.7	38.61	259.3
Morkų ir pekino kopūstų salotos su aliejumi (saulėgrąžų) (augalinis)	477	100	1.54	4.9	5.71	73.09
Traputis	1024	20	2.92	0.48	14.28	73.12
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			19.75	18.08	68.4	515.31

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mėsiška frikadelių sriuba	769	150	4.48	2.85	11.87	91.08
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Su daržovėmis troškinta jautiena (tausojantis)	884	175/50	21.6	7.06	36.95	297.74
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	321	150	4.9	5.5	37.6	219.5
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	598	100	1.13	7.22	8.57	103.76
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vanduo su šaldytomis uogomis	1012	200	1.42	0.24	4.32	25.12
Vaisiai	798	100	0.4	0.4	13	57.2
Iš viso:			36.71	23.76	132.01	888.69

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raudona daržovių mišrainė su pupelėmis (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	230	270	10.91	15.47	43.17	355.53
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc)	220	35/5	2.41	4.54	18.59	124.82
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Graikiškas jogurtas	34	200	5	7	1.2	87.8
Viso			18.32	27.01	62.96	568.16
Naktipiečiai						
Varškės desertas	344	150	12.3	6	22.65	193.8
Iš viso:			12.3	6	22.65	193.8
Iš viso (dienos davinio):			100.07	75.64	293.23	2253.96

I savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu 82 proc) (tausojantis)	205	240/10	6.61	10.69	51.14	367
Sumuštinis su duona, fermentiniu sūriu	341	85	4.43	5.63	15.95	132.17
Kakava su pienu	82	200	6.4	1.8	5	119
Iš viso:			17.44	21.32	76.89	612.25

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė vanilinė	789	65	1.71	4.15	11.76	91.25
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	1047	100	0.46	6	0.66	58.48
Virti viso grūdo makaronai	966	100	2.38	0.39	18.55	87.19
Pekino kopūstų salotos (saulėgrąžų aliejus) (augalinis)	03	100	18.16	6.6	13.91	187.72
Švieži pomidorai	24	50	4.48	3.42	32.52	182.72
Vanduo su apelsiniais	483	200	2.12	5.86	5.52	83.25
Vanduo	1014	200	0.32	0.12	2.16	10.98
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			30.73	27.24	101.11	615.67
Iš viso (dienos davinio):			48.17	48.56	178	1184.8

2 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1051	150	1.12	3.11	7	60.46
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	709	100/100	30.94	52.65	27.96	709.45
Morkų ir pekino kopūstų salotos (saulėgrąžų aliejus) (augalinis)	475	120	1.85	5.88	6.85	87.72
Švieži pomidorai	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Rauginti agurkai	919	40	0.28	0.04	0.68	4.2
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Iš viso:			37.45	66.72	64.84	1009.54

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglivandeniai, g	
Skryliai (iš a. r. + speltos miltų, virti) (tausojantis)	225	245	13.53	2.94	82.45	410.37
Grietinė (12 proc)	1032	30	0.9	3.6	1.26	41.04
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			14.43	6.54	83.71	451.42
Naktipiečiai						
Varškė (9 proc) su apelsiniais	259	100/45	16.76	9.09	14.64	207.39
Iš viso:			16.76	9.09	14.64	207.39
Iš viso (dienos davinio):			87.93	111.99	245.38	2341.

Varškė (9 proc) su apelsiniais	259	100/45	16.76	9.09	14.64	207.39
Iš viso:			16.76	9.09	14.64	207.39
Iš viso (dienos davinio):			87.93	111.99	245.38	2341.05

7

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Šviežių kopūstų salotos (su saulėgražų aliejumi) (augalinis)	298	115	1.4	9.4	13.05	142.38
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc.)	220	35/5	2.41	4.54	18.59	124.82
Virta dešra (a.r.)	00009	15	2.9	4.31	0.03	50.45
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			18.57	35.3	38.28	705.17

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)	1052	200	3.26	5.22	13.35	113.43
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	1022	20	1.36	0.22	10.6	49.82
Lietuviškas karbonadas (kiauliena, tausojantis)	140	124	33.01	25.63	7.56	392.95
Biri ryžių košė	496	145	4.43	4.35	38.29	210.03
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi (saulėgražų) (augalinis)	260	105	0.9	4.8	3.2	59.6
Žali žirneliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			46.6	45.55	101.46	1002.15

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (su saulėgražų aliejumi) (augalinis, tausojantis)	323	200	6.38	5.72	48.85	272.45
Traputis su fermentiniu sūriu (45 proc)	733	30/45	16.08	12.87	21.42	265.83
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Viso			28.86	23.59	80.07	648.08
Naktipiečiai						
Kefyras (2,5 proc)	066	200	6.6	6.4	9	120
Vaisiai	628	100	1.2	0.3	23.1	99.9
Iš viso:			7.8	6.7	32.1	219.9

Iš viso (dienos davinio):	101.83	111.14	251.91	2575.3
---------------------------	--------	--------	--------	--------

* * * * *
 mokyklės direktorė
 Danutė Kriščiūnienė
 20...m. mėn. ... d.

8

**2 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc) ryžių apkepas (tausojantis)	214	235	30.06	20.91	34.88	447.9
Sezamų sėklos	1042	5	1.1	2.65	0.75	31.25
Grietinė (30 proc)	000055	30	0.69	9	0.99	87.72
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			31.85	32.56	36.62	566.88

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	1040	150	4.15	0.31	19.32	96.73
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Žuvies kepinukai (jūros lydekos filė) (tausojantis)	488	150	26.75	32.19	15.69	459.44
Biri grikių košė	1029	105	6.33	5.7	34.69	215.38
Paprika	359	100	0.3	0.5	6.6	32.1
Švieži agurkai	807	40	0.32	0.08	0.92	5.68
Vanduo su apelsiniais	1011	200	0.16	0.04	2.2	9.8
Iš viso:			40.39	10.21	97.97	906.32

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas obuolys	183	125	0.7	0.7	30.59	131.46
Lietiniai blynai su bananais	398	165	10.6	13.94	57.57	398.08
Aviečių uogienė	000054	30	0.3	0.3	12.6	54.3
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			11.6	14.94	100.76	583.85
Naktipiečiai						

Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Vaisių salotos	635	200	1.86	0.74	34.38	151.62
Iš viso:			8.29	5.74	44.18	261.42
Iš viso (dienos davinio):			92.09	92.44	279.54	2318.47

9

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (su sviestu 82 proc) (tausojantis)	687	200/10	8.63	11.3	38.93	291.96
Sezamų sėklos	1042	5	1.1	2.65	0.75	31.25
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso:			16.13	18.95	49.48	433.01

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis (su grietine 30 proc)	673	150	1.77	3.56	14.4	96.67
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	712	140	28.19	42.68	3.91	512.5
Biri grikių košė (tausojantis)	700	110	6.33	5.7	34.69	215.38
Švieži agurkai	135	90	0.72	0.18	2.07	12.78
Švieži pomidorai	808	40	0.4	0.08	1.64	8.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Iš viso:			39.92	52.66	76.92	941.18

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtinukai su mėsos įdaru	1028	250	31.64	10.06	64.3	474.33
Grietinė (30 proc)	1008	50	1.15	15	1.65	146.2
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			32.79	25.06	65.95	620.54
Naktiečiai						

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Iš viso:						

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (augalinis)	1053	150	0.81	4.13	5.71	63.25
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Varškės (9 proc) ryžių apkepas (tausojantis)	214	235	30.06	20.91	34.88	447.9
Graikiškas jogurtas	1008	50	1.15	15	1.65	146.2
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			35.48	45.6	82.45	881.98

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
švilpikai	225	245	8.53	5.25	72.45	365
Švž daržovių salotos su aliejumi	000060	100	2.69	4.95	12.35	104.71
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Vaisinė arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			26.67	12.4	67.85	589.2
Naktipiečiai						
vaisiai	635	200	1.86	0.74	28	128
Traputis	1024	20	2.92	0.48	14.28	73.12
Juoda arbata	000009	200	-	-	9.98	39.93
Viso			4.78	1.22	58.64	264.67
Iš viso (dienos davinio):			88.17	84.42	270.79	1733.25

3 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc) apkepti su sviestu (82 proc) (tausojantis)	136	225	13.58	13.88	55.46	401.08
Pomidorų padažas	403	30	0.24	-	2.52	11.04
Švieži agurkai	44	50	0.4	0.1	1.15	7.1
Vaistažolių arbata (be cukraus)	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso:			14.22	13.98	59.13	419.23

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų arba švž kopūstų sriuba (augalinis)	1048	150	1.39	4.72	10.32	89.33
Grietinė (30 proc.)	1047	10	2.38	0.39	18.55	87.19
Pilno grūdo duona	1022	20	38.13	20.69	11.58	385.04
Varškės apkepas (tausojantis)	216	175	4	0.2	36.6	164.2
Graikiško jogurto- grietinės padažas	000055	30	2.12	5.86	5.52	83.25
Vanduo	1010	200	3.2	0.2	8.5	48.6
Vaisiai (obuoliai)	798	100	1.42	0.24	4.32	25.12
Iš viso:			52.64	32.3	95.39	882.73

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos maltinukas (tausojantis)	000001	115	11.86	17.05	6.61	227.35
Virtos bulvės	00064	100	2.45	9.34	15.05	154.05
Virtų burokėlių salotos (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	993	75	2.38	0.39	18.55	87.19
Vaisinė arbata (be cukraus)	1016	200	6.4	5	9.8	109.8
Iš viso			23.09	31.78	50.01	578.39
Naktipiečiai						
Vaisiai	000058	220	0.88	0.88	28.6	125.84
Trapučiai	1013	50	-	0.3	30	122.7
Iš viso			0.88	1.18	58.6	248.54
Iš viso (dienos davinio):			90.83	79.24	263.13	2128.89

3 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	52	200/5	7.45	7.1	44.13	270.24
Pienas (2.5 proc)	82	200	6.4	5	9.8	109.8
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			14.45	12.7	73.43	465.84

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	793	150	5.58	3.33	18.49	126.28
Grietinė (30 proc)	611	15	0.35	4.5	0.5	43.86
Pilno grūdo duona	966	35	2.38	0.39	18.55	87.19
Kiaulienos kukuliai (tausojantis)	149	110	22.1	14.41	1.16	222.67
Virti kietojo grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	177	100	6.6	0.55	40.7	194.15
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (su saulėgrąžų aliejumi) (augalinis)	373	100	1.05	9.38	3.76	103.66
Paprika	361	50	0.15	0.25	3.3	16.05
Žali žirneliai	811	40	2.56	0.16	6.8	38.88
Vanduo su citrina	1010	200	0.13	0.07	1.66	7.78
Iš viso:			40.9	33.04	94.92	840.52

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti bulviniai piršteliai su varške (9 proc) (tausojantis)	384	190	11.79	5.46	49.16	292.88
Grietinė (30 proc)	1008	50	1.15	15	1.65	146.2
Vaisinė arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Viso			12.94	20.46	50.81	439.09
Naktipiečiai						
Kefyras (2,5 proc)	066	200	6.6	6.4	9	120
Trapatės su tepamu sūriu	735	20/40	6.36	8.48	15.36	163.2
Iš viso:			12.96	14.88	24.36	283.2
Iš viso (dienos davinio):			81.25	81.08	243.52	2028.65

3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	000001	105	11.86	17.05	6.61	227.35
Švž daržovės	358	100	0.2	0.2	8.5	34.90
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc.)	219	35/10	4.82	9.07	37.18	147
Jogurtas indeliais, 1 vnt		125	3,6	3,12	10	84
Arbata juoda, nesaldinta	798	200	0	0	0.1	0.04
Iš viso:			16.22	38.47	39.67	593,30

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	791	150	3.87	3.97	10.83	94.58
Grietinė (30 proc)	611	7	0,17	2,5	0.25	22,43
Bulvių plokštainis	193	290	7,78	7,97	58,8	338,03
Grietinė (30 proc)	611	50	1,16	14,8	1,67	146
daržovių salotos (su alyvuogių aliejumi) (augalinis)	622	50	0,75	7,82	16	94,15
Vanduo	1010	200	0	0	0	0
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			31.56	21.68	109.07	757.65

Vakarienė 17.00 – 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, g
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su lašiša	213	250	12	8,8	73,3	432
Švž daržovės	358	50	0.2	0.2	8.5	17,45
Vaisinė arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Iš viso			19.81	28.92	92.69	710.33
Naktipiečiai						
Vaisinė arbata be cukraus	1016	200	-	-	-	0.01
Javainių batonėlis arba sausainiai		40/50	3.16	0.48	36.72	163.84
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			3.66	1.08	56.22	249.65
Iš viso (dienos davinio):			71.35	90.16	297.65	2287.43

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu	145	250	9.70	15.5	39.93	337.97
Uogienė arba trintos uogos su cukrumi		30	0.9	0	26	104
Keptas sumuštinis su viso grūdo duona, sūriu		50	6.14	7.34	2.4	89.66
Arbata juoda, nesaldinta	798	200	0	0	0.1	0.04
Iš viso:			19.05	45.82	37.06	636.75

Pietūs 12.20 – 12.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bandelė vanilinė	001	65	5.22	1.82	35.42	179
Mėsos (kiauliena) maltinis (tausojantis)	236	120	21.32	10.5	7.74	210.78
Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	321	150	4.9	5.5	37.6	219.5
daržovių salotos (su alyvuogių aliejumi) (augalinis)	622	100	0,9	5,63	32	188,25
Švž daržovės	358	50	0.2	0.2	8.5	34.90
Vanduo	1010	200	0	0	0	0
Vaisiai	000059	150	0.6	0.6	19.5	85.8
Iš viso:			40.64	37.8	109.21	939.59
Iš viso (dienos davinio):			59.69	83.62	146.27	1576.34