

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

MAŽEIKIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10,11 ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 15.00 val.

Pirma savaitė. PIRMADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (T)	1/P.p.	150/10	1,48	4,9	11,17	90,52
Virti varškėčiai (T)	7,3/60T	110	13,93	6,57	32,57	245,15
Nesaldintas jogurtas 2,5%		20	0,8	0,5	0,9	11,1
Sūrio lazdelė (Pik Nik)		21	4,40	0,07	5,60	62,00
Apelsinas		155	1,00	0,00	19,00	80,00
Vanduo su apelsiniais	171/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			24,65	12,64	87,19	578,48

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (T)	1/P.p.	150/10	1,48	4,9	11,17	90,52
Virti varškėčiai(T)	7,3/60T	200	25,33	11,95	59,22	445,72
Nesaldintas jogurtas 2,5%		40	1,6	1,00	1,8	22,2
Kriaušė		21	4,40	0,07	5,60	62,00
Bandelė su dešrele		155	1,00	0,00	19,00	80,00
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			38,30	33,30	133,58	968,78

11-18 metų vaikams

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis

Virginijus Laureckis

1

Pirma savaitė. ANTRADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulv.(T.)	7/P.p.	150/10	1,48	4,94	8,50	79,73
Guliašas kiaulienos(Taus.)	1/A.p.	50/30	14,59	11,22	3,34	171,25
Virti makaronai	8/Garn.	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Šviežių agurkų ir pomid. sal. A	2-1/18A	60	0,45	4,88	1,59	52,01
Sūrio lazdelė (Pik Nik)		21	4,4	0,07	5,60	62,00
Mandarinas		50	0,50	0,00	4,50	21,50
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Viso grūdo duona		20	1,5	0,30	8,55	43,05
			26,41	24,87	69,62	588,56

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulv.(T.)	7/P.p.	150/10	1,48	4,94	8,50	79,73
Guliašas kiaulienos(Taus.)	1/A.p.	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Virti makaronai	8/Garn.	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Šviežių agurkų ir pomid. sal.A	2-1/18A	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Sūrio lazdelė (Pik Nik)		21	4,4	0,07	5,60	62,00
Mandarinas			0,50	0,00	4,50	21,50
Bandelė su cinamonu	14/K.p.	50	4,13	10,63	29,72	226,28
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Viso grūdo duona			3,00	0,60	17,10	86,10
			40,14	46,23	101,01	995,52

11-18 metų vaikams

2

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis



Pirma savaitė. TREČIADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (A.)	20/P.p.	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Kotletai naminiu būdu (Taus.)	47 A.p.	60	10,25	3,56	3,06	101,84
Sviesto-grietinės padažas		15	0,24	8,7	0,30	80,11
Avižų kruopų košė su sviestu T	3-3/54	150	4,98	4,27	24,32	155,64
Morkų salotos su džiovin. sly.T	2-1/11T	110	2,39	0,75	12,85	67,75
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Mandarinas		50	0,50	0,00	4,50	21,50
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			23,53	20,91	68,63	566,97

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (A.)	20/P.p.	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Kotletai naminiu būdu(Taus.)	47 A.p.	120	20,36	7,12	6,15	172,16
Sviesto-grietinės padažas		30	0,48	17,40	0,60	160,22
Avižų kruopų košė su sviestu T	3-3/54	150	4,98	4,27	24,32	155,64
Morkų salotos su džiovin. sly.T	2-1/11 T	110	2,39	0,75	12,85	67,75
Bandelė su varške	12/K.p.	75	9,63	12,46	33,74	281,83
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		20	1,5	0,3	8,55	43,05
			43,01	45,63	101,26	977,79

11-18 metų vaikams

Pirma savaitė. KETVIRTADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(T.)	10/P.p.	150/10/10	2,1	5,72	9,87	95,53
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais (Taus.)	10.5/104	140	17,21	6,63	16,92	196,14
Obuolių salotos su salierais ir graikiniais riešutais (T)	2-1/13T	110	3,89	8,17	18,12	161,61
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Apelsinas		155	1,00	0,00	19,00	80,00
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			25,74	20,82	73,31	579,94

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(T.)	10/P.p.	150/10/10	2,1	5,72	9,87	95,53
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais(Taus.)	10.5/104	180	22,12	8,53	21,75	252,27
Obuolių salotos su salierais ir graikiniais riešutais (T)	2-1/13T	130	4,61	9,66	21,41	190,99
Apelsinas		155	1,00	0,00	19,00	80,00
Bandelė su kalakutiena	24/K.p.	75	11,57	12,57	32,74	285,82
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			42,94	36,78	104,17	951,27

11-18 metų vaikams

4

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis



Pirma savaitė. PENKTADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A.)	21/P.p.	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies kotletai (Taus.)	9-8/162	80	15,6	2,86	4,57	106,47
Sviesto-grietinės padažas		15	0,24	8,7	0,30	80,11
Bulvių ir brokolių košė (T)	4-3/61	100	2,32	1,37	13,44	75,36
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais A	2-3/60 A	70	2,42	5,07	9,15	91,94
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			27,17	21,86	72,68	593,03

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A.)	21/P.p.	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies kotletai (Taus.)	9-8/162	110	21,47	3,93	6,27	146,39
Sviesto-grietinės padažas		30	0,48	17,40	0,60	160,22
Bulvių ir brokolių košė (T)	4-3/61	150	3,48	2,05	20,14	113,04
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais A	2-3/60A	110	3,8	7,97	14,38	144,48
Kriaušė		120	0,00	0,00	15,60	69,6
Bandelė su kiauliena	24/K.p.	50	7,61	8,94	21,76	195,05
Vanduo su apelsinu	171/1	200	0,05	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		20	1,5	0,30	8,55	43,05
			41,93	43,85	102,42	966,88

11-18 metų vaikams

5

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis

Virginijus Laureckis

Antra savaitė. PIRMADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (T.)	30/P.p.	150/10	1,11	5,02	9,03	82,11
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (Taus.)	10-5/110	180	16,53	10,68	27,09	270,63
Agurkų salotos su jogurtu (T)	2-1/14	90	1,37	0,59	2,50	20,83
Sūrio lazdelės Pik Nik		21	4,4	0,07	5,60	62,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Pilno grūdo duona		40	3,00	0,30	17,10	86,10
			26,44	16,68	66,14	583,28

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (T.)	30/P.p.	150/10	1,11	5,02	9,03	82,11
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (Taus.)	10-5/110	250	22,95	14,83	37,62	375,87
Agurkų salotos su jogurtu (T)	2-1/14	130	1,98	0,86	3,61	30,08
Sūrio lazdelės (Pik Nik)		21	4,4	0,07	5,60	62,00
Obuolys		100	0,00	13,00	57,00	69,60
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Bandelė su varške	12/K.g.	75	9,63	12,46	33,74	281,83
Pilno grūdo duona		40	3,00	0,30	19,00	80,00
			43,11	33,54	978,60	954,25

11-18 metų vaikams

6

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis



Antra savaitė. TREČIADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (T.)	12/P.p.	150/10	1,73	4,96	11,37	93,96
Vištienos kukulis su mork. (T.)	10-3/61	50	10,11	1,96	0,64	60,59
Sviesto-grietinės padažas		15	0,24	8,7	0,30	80,11
Bulvių ir brokolių košė (T)	4-3/61	100	2,32	1,37	13,44	75,36
Burokėlių salotos su žirnel.(A)	19/š. p.	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	80,00
Apelsinas		155	1	0,00	19,00	80,00
Viso grūdo duona		40	3,00	0,30	8,85	86,10
			20,78	22,25	62,67	560,00

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (T.)	12/P.p.	150/10	1,73	4,96	11,37	93,96
Vištienos kukulis su mork. (T.)	10-3/61	100	20,22	3,91	1,28	121,19
Sviesto-grietinės padažas		30	0,48	17,40	0,60	160,22
Bulvių ir brokolių košė (T)	4-3/61	150	3,48	2,05	20,16	113,04
Burokėlių salotos su žirnel.(A)	19/š. p.	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	80,00
Obuolys		100	0,00	0,00	13,00	57,00
Bandelė su dešrele	17/K.p.	75	6,85	17,85	30,44	305,68
Viso grūdo duona		20	1,50	0,30	8,85	43,05
			36,64	51,43	94,77	978,10

11-18 metų vaikams

Antra savaitė. KETVIRTADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su mėsos kukuliais (T)	24/P.p.	150/20	4,99	4,54	8,02	90,19
Makaronai su dešrelėmis (T)	448/1981	125	5,08	9,08	29,02	219,79
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (A)	2-1/617	100	1,19	5,25	3,75	67,05
Sūrio lazdelės (Pik Nik)		21	4,4	0,07	5,60	62,00
Obuolys		150	0,00	0,00	19,50	85,50
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Viso grūdo duona		20	1,5	0,3	8,85	43,05
			17,20	19,24	75,59	571,19

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su mėsos kukuliais (T)	24/P.p.	150/20	4,99	4,54	8,02	90,19
Makaronai su dešrelėmis (T)	448/1981	250	10,17	18,155	58,03	439,59
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (A)	2-1/617	100	1,19	5,25	3,75	67,05
Obuolys		100	0,00	0,00	13,00	57,00
Bandelė su kalakutiena	24/K.p.	75	11,57	12,57	32,74	285,82
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Viso grūdo duona		20	1,5	0,3	8,85	43,05
			32,67	35,64	106,79	986,62

11-18 metų vaikams

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis



Antra savaitė. PENKTADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (T.)	2/P. p.	150/10	2,75	4,99	14,20	105,70
Žuvies maltinis (Taus.)	42/Antr.p.	50/15	10,59	16,97	2,92	205,18
Ryžių košė (Taus.)	3-3/36	100	2,53	2,17	27,42	139,4
Burokėlių salotos su obuol. (A)	2-1/6	50	0,49	4,88	5,01	65,94
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Mandarinai		50	0,50	0,00	4,50	21,00
Viso grūdo duona		20	1,50	0,30	8,85	43,05
			18,40	29,31	63,75	583,88

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (T.)	2/P. p.	150/10	2,75	4,99	14,20	150,70
Žuvies maltinis (Taus.)	42/Antr.p.	75/20	15,84	24,00	4,34	294,42
Ryžių košė (Taus.)	3-3/36	100	2,53	2,17	27,42	139,4
Burokėlių salotos su obuol. (A)	2-1/63A	100	0,97	9,76	10,02	131,87
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Bandelė su aguonomis	18/K.p.	50	4,49	11,53	29,42	234,01
Viso grūdo duona		20	1,50	0,30	8,85	43,05
			28,62	52,75	99,90	973,06

11-18 metų vaikams

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis



Trečia savaitė. PIRMADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Aug.)	22/P.p.	150	3,49	3,22	14,05	92,64
Kalakutienos plovos (Taus.)	3/An.p.	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Kopūstų salotos su porais (A)	2-1/2	100	1,18	3,26	7,62	64,49
Sūrio lazdelė (Pik Nik)		21	4,40	0,07	5,60	62,00
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			28,39	23,19	62,81	587,39

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Aug.)	22/P.p.	150	3,49	3,22	14,05	92,64
Kalakutienos plovos (Taus.)	3/An.p.	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
Kopūstų salotos su porais (A)	2-1/2	100	1,18	3,26	7,62	64,49
Sūrio lazdelė (Pik Nik)		21	4,40	0,07	5,60	62,00
Apelsinas		120	0,70	0,00	14,70	62,00
Bandelė su cinamonu	14/K.p.	50	4,13	10,63	29,72	226,28
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			45,00	39,30	109,90	975,02

11-18 metų vaikams

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis



Trečia savaitė. ANTRADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (T.)	4/P.p.	150/10	2,43	4,99	9,93	86,26
Varškės apkepas (Taus.)	7-8/168	140	17,98	11,91	12,11	227,57
Nesaldintas jogurtas	17-1/1	20	0,8	0,5	0,9	11,1
Sūrio lazdelės (Pik Nik)		21	4,4	0,07	5,60	62,00
Obuolys		150	0,00	0,00	19,50	85,50
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			28,65	18,07	65,99	562,14

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (T.)	4/P.p.	150/10	2,43	4,99	9,93	86,26
Varškės apkepas (Taus.)	7-8/168	220	28,26	18,72	19,03	357,61
Nesaldintas jogurtas	17-1/1	30	1,2	0,8	1,4	16,8
Obuolys		100	0,00	0,00	13,00	57,00
Bandelė su dešrele	17/K.p.	75	6,85	17,85	30,44	305,68
Sūrio lazdelės (Pik Nik)		21	4,40	0,07	5,60	62,00
Vanduo su apelsiniais	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			46,18	43,13	97,35	975,06

11-18 metų vaikams

Trečia savaitė. TREČIADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (A.)	18/P. p.	150	1,28	3,17	10,49	71,88
Kiauliena su troškintais kopūstais (Taus.)	5/Antr.p.	50/50	15,59	12,69	3,26	183,75
Bulvių košė su morkomis (T.)	4-3/62	100	1,72	3,74	15,58	102,9
Obuolys			150	0,00	19,50	85,50
Sūrio lazdelė (Pik Nik)			21	4,40	5,60	62,00
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo			20	1,50	8,55	43,05
			24,53	19,97	63,83	552,69

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (A.)	18/P. p.	150	1,28	3,17	10,49	71,88
Kiauliena su troškintais kopūstais (Taus.)	5/Antr.p.	75/75	21,88	19,02	4,89	275,63
Bulvių košė su morkomis (T.)	4-3/62	150	2,58	5,61	23,37	154,35
Obuolys		150	0,00	0,00	19,50	85,50
Bandelė su varške	12/K.p.	75	9,63	12,46	33,74	281,83
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			38,41	40,86	109,94	958,90

11-18 metų vaikams

Trečia savaitė. KETVIRTADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžiais (T.)	13 P. p.	150/10	1,57	4,97	11,47	94,02
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (Taus.)	10-5/105	120	14,31	4,57	7,71	129,25
Ryžių košė (Taus.)	3-3/36	70	1,72	3,74	15,58	102,9
Obuolių salotos su salierais ir graikiniais riešutais (T)	2-1/13	110	3,89	8,17	18,12	161,61
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,02
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			23,03	21,75	75,28	592,44

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžiais (T.)	13 P. p.	150/10	1,57	4,97	11,47	94,02
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (Taus.)	10-5/105	180	21,47	6,86	11,56	193,87
Ryžių košė (Taus.)	3-3/36	120	2,58	5,61	23,37	154,35
Obuolių salotos su salierais ir graikiniais riešutais (T)	2-1/13	130	4,61	9,66	21,41	190,99
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Bandelė su kalakutiena	24/K.p.	50	7,71	8,38	21,83	190,55
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,02
Duona viso grūdo		40	3,00	0,60	17,10	86,10
			40,98	36,08	120,59	971,49

11-18 metų vaikams

Trečia savaitė. PENKTADIENIS 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (T.)	9/P. p.	150/10	1,18	4,87	8,00	78,37
Kepta lašiša su provanso žolelėmis (Taus.)	9-7/145	70	12,00	15,85	0,35	192,09
Grikių košė su sviestu (Taus.)	3-3/40	100	3,91	2,56	18,42	112,37
Šviežių agurkų ir pomid. sal.(A)	2-1/18A	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,02
Mandarinai		60	0,60	0,00	5,40	25,80
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			20,12	33,33	44,74	559,31

7-10 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (T.)	9/P. p.	150/10	1,18	4,87	8,00	78,37
Kepta lašiša su provanso žolelėmis (Taus.)	9-7/145	110	18,86	24,90	0,55	301,86
Grikių košė su sviestu (Taus.)	3-3/40	100	3,91	2,56	18,42	112,37
Šviežių agurkų ir pomid. sal. A	2-1/18A	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Mandarinai		60	0,60	0,00	5,40	25,80
Bandelė su kiauliena	24/K.p.	75	11,41	13,41	32,64	292,58
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,02
Duona viso grūdo		20	1,50	0,30	8,55	43,05
			38,39	55,79	77,58	961,66

11-18 metų vaikams

Valgiaraštį sudarė vyr. virėja Janina Ramonas

Mokyklos direktorius
Virginijus Laureckis

