

# TRAKŲ R. SENŲJŲ TRAKŲ VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS

Biudžetinė įstaiga, Trakų g. 39A, Senujų Trakų k., Senujų Trakų sen., 21145 Trakų r. sav.,  
tel. / faks. (8 528) 66 268, el. p. [st.darzelis@yahoo.pl](mailto:st.darzelis@yahoo.pl), interneto svetainė [www.darzelis.senieji.trakai.lm.lt](http://www.darzelis.senieji.trakai.lm.lt)  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190650461

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m., 4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7<sup>00</sup> iki 17<sup>30</sup> val.

Matinimo laikas:

Pusryčiai – 8<sup>30</sup>

Pietūs – sriuba - 11<sup>00</sup>, antras patiekalas - 12<sup>30</sup>

Vakarienė - 15<sup>30</sup>

PARENGĖ: Senujų Trakų vaikų lopšelio-darželio

Direktorius pavaduotoja ūkio reikalams Stasė Dolmantienė,  
virėja Renata Laurukaitienė

PASTABA.

- Parengtas pagal VŠĮ “Sveikatai palankus” 2017 m. leidinį.
- Prireikus valgiaraštyje maisto produktai keičiami kitais.
- Vaikų mitybos racione vartojama joduota valgomoji druska.
- Maistui gaminti ir salotoms naudojamas alyvuogių aliejus.

2018

Senieji Trakai

1 savaitė  
PIRMADIENIS



Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |      |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-------------------------------|-----------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                               |           | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                               |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                               |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Grikų kr. košė su sviestu 82% | 3-3/52A T | 100    | 140 | 5,92                        | 8,29  | 2,95        | 4,13 | 32,57              | 45,60 | 180,52               | 252,72 |
| Grūdėta varškė 9%             |           | 70     | 80  | 8,4                         | 9,6   | 4,9         | 5,6  | 1,9                | 2,2   | 85,30                | 97,40  |
| Nesaldinta arbata(juodoji)    | 17-1/2    | 150    | 200 | 0                           | 0     | 0           | 0    | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                      |           |        |     | 14,32                       | 17,89 | 7,85        | 9,73 | 34,47              | 47,80 | 265,82               | 350,12 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.     | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|----------------------------------------------------|-------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                    |             | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                    |             |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Šv.kopūstų sriuba                                  | 1-3/41A T2  | 150    | 200 | 1,91                        | 2,54  | 4,75        | 6,33  | 11,38              | 15,17 | 95,88                | 127,84 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais | 11-8-161T-4 | 80     | 120 | 12,85                       | 19,27 | 5,82        | 8,74  | 6,99               | 10,49 | 131,77               | 197,66 |
| Virtos bulvės                                      | 4-3-65AT4   | 60     | 80  | 1,24                        | 1,65  | 0,06        | 0,08  | 11,31              | 15,08 | 50,74                | 67,65  |
| Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu               | 2-1/143     | 100    | 100 | 1,58                        | 1,58  | 0,66        | 0,66  | 2,74               | 2,74  | 23,22                | 23,22  |
| Nesaldintas jogurtas                               |             | 5      | 5   | 0,24                        | 0,24  | 0,13        | 0,13  | 0,23               | 0,23  | 3,00                 | 3,00   |
| Duona                                              |             | 30     | 40  | 2,2                         | 3,0   | 0,5         | 0,6   | 12,8               | 17,1  | 64,60                | 86,10  |
| Vanduo                                             |             |        |     |                             |       |             |       |                    |       |                      |        |
| Iš viso:                                           |             |        |     | 20,02                       | 28,28 | 10,92       | 15,97 | 33,93              | 45,42 | 369,21               | 505,43 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr.    | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|-------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                               |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                               |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    | 1-3                  | 4-7     |
| Omletas (tausojantis)         | 8-8 162T-4 | 110    | 150 | 12,53                       | 17,09 | 12,44       | 16,96 | 11,09              | 15,12  | 206,42               | 281,48  |
| Vaisiai                       |            | 90     | 120 | 0,36                        | 0,48  | 0,36        | 0,48  | 11,70              | 15,60  | 51,48                | 68,64   |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių) |            | 150    | 200 | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0      | 0                    | 0       |
| Iš viso:                      |            |        |     | 12,89                       | 17,57 | 12,8        | 17,44 | 22,79              | 45,84  | 257,90               | 350,12  |
| Iš viso (dienos davinio):     |            |        |     | 47,23                       | 63,74 | 31,57       | 43,14 | 91,19              | 139,06 | 892,93               | 1205,67 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



**1 savaitė  
ANTRADIENIS**

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.    | Išeiga  |         | Patiekalo maistinė vertė, g |             |             |              |                    |              | Energinė vertė, kcal |               |
|----------------------------------------------------|------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|
|                                                    |            | 1-3     | 4-7     | baltymai, g                 |             | riebalai, g |              | angliavandeniai, g |              | 1-3                  | 4-7           |
|                                                    |            |         |         | 1-3                         | 4-7         | 1-3         | 4-7          | 1-3                | 4-7          |                      |               |
| Trijų grūdų dribs.košė su ypač tyru alyv. aliejumi | 3-3/34A T3 | 150     | 200     | 4,24                        | 5,65        | 2,84        | 3,79         | 21,79              | 29,05        | 128,68               | 172,91        |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%             | 16-1/(32)4 | 25/5/10 | 38/7/15 | 1,99                        | 3,01        | 4,55        | 6,42         | 11,16              | 16,95        | 93,56                | 137,63        |
| Vaisiai                                            |            | 110     | 150     | 0,4                         | 0,6         | 0,4         | 0,6          | 14,3               | 19,5         | 62,9                 | 85,80         |
| Nesaldinta arbata (čiobrelių)                      |            | 150     | 200     | 0                           | 0           | 0           | 0            | 0                  | 0            | 0                    | 0             |
| <b>Iš viso:</b>                                    |            |         |         | <b>6,27</b>                 | <b>8,72</b> | <b>7,43</b> | <b>10,27</b> | <b>34,38</b>       | <b>47,95</b> | <b>288,14</b>        | <b>396,34</b> |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr.       | Išeiga |       | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |              | Energinė vertė, kcal |               |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|
|                                                                    |               | 1-3    | 4-7   | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |              | 1-3                  | 4-7           |
|                                                                    |               |        |       | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7          |                      |               |
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba su šald. Žaliais žirneliais | 1-3/38A T-1   | 150    | 200   | 3,73                        | 4,98         | 5,10         | 6,80         | 20,73              | 27,64        | 143,79               | 191,72        |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny                  | 10-50 /10 6T2 | 55/65  | 60/70 | 12,90                       | 13,97        | 5,71         | 6,19         | 13,86              | 15,02        | 158,45               | 171,66        |
| Švieži pomidorai                                                   | 2-1/15        | 70     | 70    | 8,00                        | 8,00         | 1,60         | 1,60         | 32,80              | 32,80        | 177,60               | 177,60        |
| Vanduo                                                             |               |        |       | 0                           | 0            | 0            | 0            | 0                  | 0            | 0                    | 0             |
| <b>Iš viso:</b>                                                    |               |        |       | <b>17,43</b>                | <b>26,95</b> | <b>12,41</b> | <b>14,59</b> | <b>67,39</b>       | <b>75,46</b> | <b>479,84</b>        | <b>540,98</b> |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |               | Energinė vertė, kcal |                |
|--------------------------------------|---------|--------|-----|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|----------------------|----------------|
|                                      |         | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |               | 1-3                  | 4-7            |
|                                      |         |        |     | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7           |                      |                |
| Varškės apkepas tausojantis          | 7-3/60T | 110    | 140 | 13,75                       | 17,50        | 9,42         | 11,99        | 22,90              | 29,14         | 231,36               | 294,46         |
| Nesaldintas jogurtas                 |         | 15     | 20  | 0,71                        | 0,94         | 0,4          | 0,50         | 0,7                | 0,90          | 8,90                 | 11,86          |
| Vaisiai                              |         | 60     | 60  | 0,2                         | 0,2          | 0,2          | 0,20         | 7,8                | 7,8           | 34,30                | 34,30          |
| Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) |         | 150    | 200 | 0                           | 0            | 0            | 0            | 0                  | 0             | 0                    | 0              |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |        |     | <b>14,66</b>                | <b>18,64</b> | <b>10,02</b> | <b>12,69</b> | <b>31,40</b>       | <b>37,84</b>  | <b>274,56</b>        | <b>340,62</b>  |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>     |         |        |     | <b>38,36</b>                | <b>54,31</b> | <b>29,86</b> | <b>37,55</b> | <b>133,17</b>      | <b>161,25</b> | <b>1042,54</b>       | <b>1277,94</b> |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

  
 Sudaryta 2018-12-28  
 Nr. VVP-8805

1 savaitė  
TREČIADIENIS  
Pusryčiai

*Celina*

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr.   | Išeiga |       | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-----------------------------------------------|-----------|--------|-------|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                               |           | 1-3    | 4-7   | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                               |           |        |       | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                                               |           |        |       | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Miežinė kr. košė su sviestu 82% (tausojantis) | 3-3/30T2  | 150    | 200   | 4,22                        | 5,62  | 2,4         | 3,21  | 27,86              | 37,15 | 149,96               | 199,95 |
| Trinta varškė 9% su braškėmis                 | 15-1/82/1 | 30/10  | 45/15 | 5,2                         | 7,32  | 2,92        | 4,10  | 3,49               | 4,83  | 60,99                | 85,49  |
| Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis           | 16-8/161  | 30     | 50    | 5,0                         | 8,4   | 2,4         | 4,0   | 15,0               | 25,0  | 101,60               | 169,30 |
| Nesaldinta arbata (mėtų)                      |           | 150    | 200   | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                                      |           |        |       | 14,42                       | 21,34 | 7,72        | 11,31 | 46,35              | 66,98 | 312,55               | 454,74 |

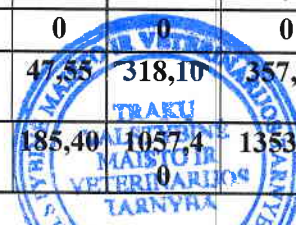
Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp.<br>Nr.    | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-----------------------------------------------------|---------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                     |               | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                     |               |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Burokėlių sriuba                                    | 1-3/39A<br>T2 | 150    | 200 | 1,43                        | 1,95  | 3,14        | 4,2   | 10,68              | 14,92 | 76,72                | 105,27 |
| Grietinė                                            |               | 6,0    | 7,0 | 0,16                        | 0,18  | 1,8         | 2,1   | 0,16               | 0,19  | 14,88                | 17,36  |
| Duona                                               |               | 40     | 40  | 3,0                         | 3,0   | 0,6         | 0,6   | 17,1               | 17,1  | 86,10                | 86,10  |
| Kepta su garais žuvis                               | 9-7/140T<br>4 | 80     | 115 | 12,5<br>5                   | 18,04 | 0,28        | 0,40  | 1,15               | 1,65  | 57,3                 | 82,37  |
| Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietine 10% | 4-5/107T<br>3 | 100    | 125 | 3,16                        | 3,95  | 1,79        | 2,23  | 24,89              | 31,11 | 128,25               | 160,31 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyv.aliejumi  | 2-1/17A       | 70     | 100 | 5,90                        | 8,4   | 4,94        | 7,06  | 4,1                | 5,9   | 63,5                 | 90,7   |
| Vanduo                                              |               |        |     | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                                            |               |        |     | 23,50                       | 32,82 | 12,5<br>5   | 16,59 | 58,08              | 70,87 | 426,75               | 542,11 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp.<br>Nr.    | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|-----------------------------------------------------------|---------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                           |               | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                           |               |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    | 1-3                  | 4-7     |
| Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu | 6-5/101T<br>2 | 100    | 120 | 5,49                        | 6,58  | 6,0         | 7,2   | 22,63              | 27,15  | 166,45               | 199,74  |
| Vaisiai                                                   |               | 110    | 120 | 0,4                         | 0,5   | 0,4         | 0,5   | 14,3               | 15,6   | 62,90                | 68,60   |
| Nesaldintas jogurtas                                      |               | 125    | 125 | 4,3                         | 4,3   | 3,9         | 3,9   | 4,8                | 4,8    | 88,75                | 88,75   |
| Nesaldinta arbata (melisos)                               |               | 150    | 200 | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0      | 0                    | 0       |
| Iš viso:                                                  |               |        |     | 10,19                       | 11,38 | 10,30       | 11,60 | 41,73              | 47,53  | 318,10               | 357,09  |
| Iš viso (dienos davinio):                                 |               |        |     | 48,11                       | 65,54 | 30,57       | 39,50 | 146,16             | 185,40 | 1057,40              | 1353,94 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



**1 savaitė  
KETVIRTADIENIS  
Pusryčiai**



| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr.  | Išeiga  |         | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-------------------------------------------|----------|---------|---------|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                           |          | 1-3     | 4-7     | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                           |          |         |         | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                                           |          |         |         | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Manų kr. Košė su sėlenomis ir sviestu 82% | 3-3/47T1 | 150     | 200     | 6,22                        | 8,29  | 3,49        | 4,66  | 26,9               | 35,86 | 163,88               | 218,51 |
| Viso grūdo ruginė duona                   | 16-1/11  | 25/5/20 | 25/5/20 | 5,91                        | 5,91  | 7,13        | 7,13  | 11,46              | 11,46 | 133,63               | 133,63 |
| Nesaldinta arbata (vaisinė)               |          | 150     | 200     | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                                  |          |         |         | 12,13                       | 14,20 | 10,62       | 11,79 | 38,36              | 47,38 | 297,51               | 352,14 |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr.    | Išeiga |        | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|--------------------------------------------------|------------|--------|--------|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                  |            | 1-3    | 4-7    | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                  |            |        |        | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                  |            |        |        |                             |       |             |       |                    |       |                      |        |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija | 1-3/35A T1 | 150    | 200    | 4,89                        | 6,52  | 4,18        | 5,58  | 19,67              | 26,22 | 135,87               | 181,17 |
| Jautienos troškiny su moliūgais                  | 12-5/100T  | 85,15  | 100,20 | 17,6                        | 21,1  | 11,3        | 13,5  | 4,5                | 5,4   | 189,50               | 227,50 |
| Biri grikių košė su sviestu 82%                  | 3-3/50T1   | 50     | 70     | 2,96                        | 4,14  | 1,94        | 2,72  | 16,17              | 22,63 | 94,00                | 131,62 |
| Švieži agurkai                                   |            | 50     | 60     | 0,2                         | 0,2   | 0,1         | 0,1   | 1,2                | 1,4   | 6,1                  | 7,3    |
| Vanduo                                           |            |        |        | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                                         |            |        |        | 25,65                       | 31,96 | 17,52       | 21,90 | 41,54              | 55,05 | 425,57               | 547,59 |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr.  | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|---------------------------------------------------------|----------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                         |          | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                         |          |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                         |          |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
| Orkaitėje kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kr. | 7-8/160T | 90     | 120 | 17,91                       | 23,88 | 11,11       | 14,82 | 16,41              | 21,89  | 237,31               | 316,41  |
| Vaisiai                                                 |          | 90     | 90  | 0,36                        | 0,36  | 0,36        | 0,36  | 11,70              | 11,70  | 51,48                | 51,48   |
| Nesaldinta arbata (pankolių)                            |          | 150    | 200 | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0      | 0                    | 0       |
| Iš viso:                                                |          |        |     | 18,27                       | 24,24 | 11,47       | 15,18 | 28,11              | 33,59  | 288,79               | 367,89  |
| Iš viso (dienos davinio):                               |          |        |     | 56,05                       | 70,40 | 39,61       | 48,87 | 108,01             | 136,62 | 1011,87              | 1267,62 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Audėnaitis 2018-12-28  
 Nr. VVP-8805

1 savaitė  
PENKTADIENIS

*Adina*

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.    | Išeiga   |          | Patiekalo maistinė vertė, g |      |             |      |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|----------------------------------------------------|------------|----------|----------|-----------------------------|------|-------------|------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                    |            | 1-3      | 4-7      | baltymai, g                 |      | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                    |            |          |          | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Kukurūzų kr. Košė su sviestu 82%                   | 33/53T4    | 100      | 110      | 2,52                        | 2,78 | 1,17        | 1,29 | 22,77              | 25,05 | 111,71               | 122,88 |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais | 16-8/160T2 | 20/20/10 | 24/24/12 | 4,83                        | 5,80 | 2,74        | 3,29 | 12,61              | 15,08 | 94,44                | 113,14 |
| Vaisiai                                            |            | 130      | 140      | 0,5                         | 0,6  | 0,5         | 0,6  | 16,9               | 18,2  | 74,40                | 80,10  |
| Nesaldinta arbata (kmynų)                          |            | 150      | 200      | 0                           | 0    | 0           | 0    | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                                           |            |          |          | 7,85                        | 9,18 | 4,41        | 5,18 | 52,28              | 58,33 | 277,55               | 316,12 |

Pietus

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.    | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-------------------------------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                       |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                       |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                       |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                   | 1-3/21T2   | 150    | 200 | 2,71                        | 3,61  | 6,39        | 8,52  | 14,55              | 19,40 | 126,53               | 168,75 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis | 10-7/143T4 | 90     | 110 | 23,81                       | 29,10 | 9,29        | 11,36 | 5,23               | 6,39  | 199,77               | 244,17 |
| Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis          | 4-8/163A3  | 80     | 110 | 1,88                        | 2,59  | 4,18        | 5,75  | 17,08              | 23,48 | 113,46               | 156,00 |
| Švieži pomidorai                                      | 2-1/15     | 60     | 80  | 0,1                         | 0,1   | 0,0         | 0,0   | 0,2                | 0,3   | 1,3                  | 1,8    |
| Vanduo                                                |            |        |     | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0     | 0                    | 0      |
| Iš viso:                                              |            |        |     | 28,5                        | 35,40 | 19,86       | 25,63 | 37,06              | 49,57 | 441,06               | 570,72 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|------------------------------------------|-----------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                          |           | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                          |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                          |           |        |     |                             |       |             |       |                    |        |                      |         |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais | 3-6/120-2 | 120    | 150 | 7,48                        | 9,35  | 10,38       | 12,97 | 32,72              | 40,9   | 254,2                | 317,75  |
| Padažas                                  |           | 5      | 9   | 0,03                        | 0,07  | 3,75        | 6,48  | 0,05               | 0,12   | 34,05                | 59,04   |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)            |           | 150    | 200 | 0                           | 0     | 0           | 0     | 0                  | 0      | 0                    | 0       |
| Iš viso:                                 |           |        |     | 7,51                        | 9,42  | 14,13       | 19,45 | 32,77              | 41,02  | 288,25               | 376,79  |
| Iš viso (dienos davinio):                |           |        |     | 43,86                       | 54,00 | 38,40       | 50,26 | 123,11             | 148,92 | 1006,86              | 1263,63 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*82*  
Sąskaita  
2018-12-28/nn  
VVP-8805

**II savaitė  
PIRMADIENIS**

*Colina*

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                                                | Rp. Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |      |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|-----------------------------|------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                      |           | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |      | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                      |           |        |     | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                                                                      |           |        |     | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 3-3/52A T | 100    | 140 | 5,92                        | 8,29 | 2,95        | 4,13  | 32,57              | 45,6  | 180,52               | 252,72 |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)                                       | 8-3/60T   | 50     | 70  | 6,15                        | 8,61 | 5,85        | 8,19  | 0,35               | 0,49  | 78,65                | 110,11 |
| Vaisiai (sezoniniai)                                                 |           | 60     | 60  | 0,2                         | 0,2  | 0,2         | 0,2   | 7,8                | 7,8   | 34,3                 | 34,3   |
| Nesaldinta arbata (mėtų)                                             |           | 150    | 150 | 0,0                         | 0,0  | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                             |           |        |     | 12,27                       | 17,1 | 9           | 12,52 | 40,72              | 53,89 | 293,47               | 397,13 |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                                                                         | Rp.<br>Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                               |              | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                                               |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                                               |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/25A<br>T | 150    | 200 | 3,01                        | 4,01  | 3,46        | 4,61  | 24,2               | 32,17 | 139,99               | 186,65 |
| Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)                                                  | 10-5/111T    | 10     | 120 | 12,15                       | 14,56 | 5,7         | 60,81 | 15,9               | 19,11 | 163,55               | 196,25 |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                       |              | 40     | 40  | 3,0                         | 0,3   | 0,6         | 0,6   | 17,1               | 17,1  | 86,1                 | 86,1   |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)                                      | 2-3/62A      | 100    | 100 | 1,48                        | 1,48  | 2,58        | 2,58  | 10,47              | 10,47 | 71,06                | 71,06  |
| Vanduo                                                                                        |              |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                                      |              |        |     | 19,64                       | 23,05 | 12,34       | 14,6  | 67,67              | 78,85 | 460,7                | 540,06 |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp.<br>Nr. | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                                  |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        | 1-3                  | 4-7     |
|                                                                  |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                                  |            |        |     |                             |       |             |       |                    |        |                      |         |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojuantis) | 7-3/60T    | 100    | 120 | 11,93                       | 14,32 | 6,04        | 7,25  | 29,92              | 35,9   | 221,73               | 266,07  |
| Sezoniniai vaisiai                                               |            | 90     | 110 | 0,36                        | 0,4   | 0,36        | 0,4   | 11,7               | 14,3   | 51,48                | 62,9    |
| Nesaldintas jogurtas                                             |            | 15     | 15  | 0,71                        | 0,71  | 0,38        | 0,38  | 0,68               | 0,68   | 8,9                  | 8,9     |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                                      |            | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                                         |            |        |     | 13                          | 15,43 | 6,78        | 8,03  | 42,3               | 50,88  | 282,11               | 337,87  |
| Iš viso (dienos davinio):                                        |            |        |     | 44,91                       | 55,58 | 28,12       | 35,15 | 150,69             | 183,62 | 1036,28              | 1275,06 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*Šudėnaitė 2018-12-28*  
*Upr. VUP-8805*

## II savaitė ANTRADIENIS

*Polina*

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp.<br>Nr.   | Išėiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |      |             |      |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----|-----------------------------|------|-------------|------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                            |              | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |      | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                            |              |        |     | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                            |              |        |     | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 3-3/36A<br>T | 150    | 200 | 3,8                         | 5,07 | 3,26        | 4,34 | 41,13              | 54,84 | 209,02               | 278,69 |
| Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais                               | 16-8/166     | 50     | 70  | 2,76                        | 3,87 | 1,54        | 2,15 | 16,2               | 22,67 | 89,66                | 125,53 |
| Nesaldinta arbata (čiobrelių)                                              |              | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0  | 0,0         | 0,0  | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                   |              |        |     | 6,56                        | 8,94 | 4,8         | 6,49 | 57,33              | 77,51 | 297,68               | 404,22 |

### Pietus

| Patiekalo pavadinimas                                                                    | Rp.<br>Nr.    | Išėiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                          |               | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                                          |               |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                                          |               |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)                           | 1-3/24A<br>T  | 150    | 200 | 3,84                        | 5,12  | 3,29        | 4,38  | 14,85              | 19,8  | 104,34               | 139,13 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T     | 70     | 90  | 13,48                       | 17,33 | 4,09        | 6,3   | 4                  | 5,14  | 114,0                | 146,5  |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)              | 3-5/105<br>AT | 70     | 90  | 3,84                        | 4,94  | 2,3         | 2,9   | 24,4               | 26,3  | 117,4                | 151,0  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                  |               | 40     | 40  | 3,0                         | 3,0   | 0,6         | 0,6   | 17,1               | 17,1  | 86,1                 | 86,1   |
| Agurkai (rauginti agurkai)                                                               |               | 50     | 60  | 0,2                         | 0,2   | 0,1         | 0,1   | 1,2                | 1,4   | 6,1                  | 7,9    |
| Vanduo                                                                                   |               |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                                 |               |        |     | 24,36                       | 30,59 | 10,38       | 14,28 | 57,95              | 69,74 | 427,94               | 530,03 |

### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                |         | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                |         |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                |         |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
| Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais | 6-6/102 | 100    | 130 | 6,66                        | 8,7   | 8,8         | 11,44 | 29,4               | 38,2   | 223,27               | 290,24  |
| Nesaldintas jogurtas 2,5%                      |         | 125    | 125 | 4,3                         | 4,3   | 3,9         | 3,9   | 4,8                | 4,8    | 88,75                | 88,75   |
| Nesaldinta arbata (melisos)                    |         | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                       |         |        |     | 10,96                       | 13    | 12,7        | 15,3  | 34,2               | 43     | 312,02               | 378,99  |
| Iš viso (dienos davinio):                      |         |        |     | 41,88                       | 52,53 | 27,88       | 36,07 | 149,48             | 190,25 | 1037,64              | 1313,24 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*Sudekula 2018-12-18  
Nr. VVP-8805*

**II savaitė  
TREČIADIENIS  
Pusryčiai**

*Colony*

| Patiekalo pavadinimas                                                                      | Rp. Nr.   | Išėiga  |         | Patiekalo maistinė vertė, g |      |             |       |                     |       | Energinė vertė, kcal |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|-----------------------------|------|-------------|-------|---------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                            |           | 1-3     | 4-7     | baltymai, g                 |      | riebalai, g |       | angliavandeni ai, g |       |                      |        |
|                                                                                            |           |         |         | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7   | 1-3                 | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 3-3/55A T | 150     | 200     | 6,21                        | 8,28 | 5,25        | 7,01  | 30,38               | 40,50 | 193,62               | 258,17 |
| Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis                                  | 15-1/2    | 30/15/5 | 35/20/5 | 5,35                        | 6,32 | 3,10        | 3,67  | 4,08                | 4,5   | 65,57                | 76,3   |
| Sezoniniai vaisiai                                                                         |           | 60      | 90      | 0,2                         | 0,36 | 0,2         | 0,36  | 7,8                 | 11,70 | 34,30                | 51,48  |
| Nesaldinta arbata (kinrozės)                                                               |           | 150     | 200     | 0,0                         | 0,0  | 0,0         | 0,0   | 0,0                 | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                                   |           |         |         | 32,55                       | 50,6 | 8,55        | 11,04 | 42,26               | 56,7  | 293,49               | 385,95 |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp. Nr.    | Išėiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                     |       | Energinė vertė, kcal |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|---------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeni ai, g |       |                      |        |
|                                                                                |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                 | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28A T  | 150    | 200 | 1,88                        | 2,51  | 3,27        | 4,36  | 13,17               | 17,56 | 89,62                | 119,49 |
| Kepta su garais riebi lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)               | 9-7/145T   | 80     | 100 | 13,61                       | 17,02 | 18,11       | 22,34 | 0,39                | 0,49  | 219,06               | 273,83 |
| Daržovių ir lęšių troškinys                                                    | 5-5/103AT  | 50     | 70  | 2,65                        | 3,71  | 1,17        | 1,63  | 7,35                | 10,28 | 50,50                | 70,70  |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5% )                         | 2-1/12     | 100    | 100 | 1,71                        | 1,71  | 0,22        | 0,22  | 8,75                | 8,75  | 48,3                 | 48,3   |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)                     | 14-6/120 A | 40     | 50  | 0,5                         | 0,63  | 2,87        | 3,59  | 3,72                | 4,65  | 42,7                 | 53,38  |
| Vanduo                                                                         |            |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                 | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                       |            |        |     | 20,35                       | 25,58 | 25,64       | 32,14 | 33,38               | 41,73 | 450,18               | 565,70 |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išėiga  |         | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                     |        | Energinė vertė, kcal |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------------------|-------|-------------|-------|---------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                                                   |         | 1-3     | 4-7     | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeni ai, g |        |                      |         |
|                                                                                   |         |         |         | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                 | 4-7    | 1-3                  | 4-7     |
| Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle | 16-1/2  | 20/5/10 | 20/5/10 | 3,6                         | 3,6   | 6,2         | 6,2   | 15,0                | 15,0   | 130,4                | 130,4   |
| Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)             | 1-3/32T | 200     | 250     | 4,72                        | 5,9   | 5,94        | 7,43  | 14,3                | 17,9   | 129,4                | 161,7   |
| Sezoniniai vaisiai                                                                |         | 80      | 120     | 0,3                         | 0,5   | 0,3         | 0,5   | 10,4                | 15,6   | 45,8                 | 68,6    |
| Iš viso:                                                                          |         |         |         | 8,62                        | 10    | 12,44       | 14,13 | 39,7                | 48,5   | 305,6                | 360,7   |
| Iš viso (dienos davinio):                                                         |         |         |         | 61,52                       | 86,18 | 46,63       | 57,31 | 115,34              | 146,93 | 1049,27              | 1312,35 |

*Suolekubis 2018-12-08  
Nr. NV P-8808*

**II savaitė  
KETVIRTADIENIS**

*Galina*

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išeiga  |         | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |           | Energinė vertė, kcal |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|-----------|----------------------|--------------|
|                                                                                   |         | 1-3     | 4-7     | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |           | 1-3                  | 4-7          |
|                                                                                   |         |         |         | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7       |                      |              |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)                                             | 3-3/53T | 150     | 200     | 3,79                        | 5,05         | 1,75         | 2,34         | 34,16              | 45,55     | 167,57               | 223,42       |
| Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle | 16-1/2  | 20/5/10 | 29/7/14 | 3,88                        | 5,34         | 8,94         | 12,18        | 13,93              | 18,45     | 147,72               | 204,78       |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                                                     |         | 150     | 200     | 0,0                         | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0                | 0,0       | 0,0                  | 0,0          |
| <b>Iš viso:</b>                                                                   |         |         |         | <b>7,67</b>                 | <b>10,39</b> | <b>10,69</b> | <b>14,52</b> | <b>48,09</b>       | <b>64</b> | <b>315,29</b>        | <b>428,2</b> |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |              | Energinė vertė, kcal |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|
|                                                                                                |           | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |              | 1-3                  | 4-7           |
|                                                                                                |           |        |     | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7          |                      |               |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/34A T | 150    | 200 | 4,33                        | 5,77         | 1,86         | 2,48         | 18,6               | 24,8         | 108,43               | 144,57        |
| Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)                                            | 12-7/141T | 80     | 100 | 16,21                       | 20,26        | 10,6         | 13,26        | 2,8                | 3,5          | 171,44               | 214,3         |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                  | 2-1/17A   | 100    | 100 | 0,89                        | 0,89         | 7,11         | 7,11         | 6,2                | 6,2          | 92,32                | 92,32         |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)                                                     | 4-3/64T   | 90     | 100 | 1,55                        | 1,72         | 3,37         | 3,74         | 14,02              | 15,58        | 92,6                 | 102,9         |
| Vanduo                                                                                         |           |        |     | 0,0                         | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0                | 0,0          | 0,0                  | 0,0           |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                |           |        |     | <b>22,98</b>                | <b>28,64</b> | <b>22,94</b> | <b>26,59</b> | <b>41,62</b>       | <b>50,08</b> | <b>464,79</b>        | <b>554,09</b> |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                                   | Rp. Nr.  | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |               | Energinė vertė, kcal |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-----|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|----------------------|----------------|
|                                                                                         |          | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |               | 1-3                  | 4-7            |
|                                                                                         |          |        |     | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7           |                      |                |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 7-8/160T | 90     | 120 | 17,90                       | 23,86        | 12,01        | 16,01        | 16,33              | 21,77         | 244,95               | 326,60         |
| Padažas (grietinė)                                                                      |          | 5      | 9   | 0,03                        | 0,07         | 3,75         | 6,48         | 0,05               | 0,12          | 34,05                | 59,04          |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)                                                  |          | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0                | 0,0           | 0,0                  | 0,0            |
| <b>Iš viso:</b>                                                                         |          |        |     | <b>17,93</b>                | <b>23,93</b> | <b>15,76</b> | <b>22,49</b> | <b>16,38</b>       | <b>21,89</b>  | <b>279</b>           | <b>385,64</b>  |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                        |          |        |     | <b>50,61</b>                | <b>63,53</b> | <b>47,58</b> | <b>58,55</b> | <b>103,62</b>      | <b>128,98</b> | <b>1044,99</b>       | <b>1296,78</b> |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*suole Hala 2018-12-28  
Nr. VVP-8805*

**II savaitė  
PENKTADIENIS  
Pusryčiai**

*Calypso*

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išeiga  |         | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |              | Energinė vertė, kcal |               |
|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|
|                                                                     |         | 1-3     | 4-7     | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |              | 1-3                  | 4-7           |
|                                                                     |         |         |         | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7          |                      |               |
| Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)          | 3-3/35T | 150     | 200     | 3,28                        | 4,38         | 3,08         | 4,10         | 25,07              | 33,42        | 141,10               | 188,13        |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu | 16-1/4  | 25/5/20 | 28/6/26 | 6,09                        | 7,57         | 10,13        | 12,68        | 11,46              | 12,55        | 160,07               | 194,66        |
| Nesaldinta arbata (kmynų)                                           |         | 150     | 200     | 0,0                         | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0                | 0,0          | 0,0                  | 0,0           |
| <b>Iš viso:</b>                                                     |         |         |         | <b>9,37</b>                 | <b>11,95</b> | <b>13,21</b> | <b>16,78</b> | <b>36,53</b>       | <b>34,97</b> | <b>301,17</b>        | <b>382,72</b> |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                                                                     | Rp. Nr.   | Išeiga |        | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |               | Energinė vertė, kcal |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|----------------------|---------------|
|                                                                                           |           | 1-3    | 4-7    | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |               | 1-3                  | 4-7           |
|                                                                                           |           |        |        | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7           |                      |               |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais                                                              | 1-3/33AT  | 150    | 200    | 15,03                       | 20,04        | 33,72        | 44,96        | 147,16             | 196,22        | 95,23                | 126,97        |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis | 10-5/102T | 89/41  | 108/42 | 19,11                       | 23,04        | 6,35         | 7,51         | 12,18              | 14,07         | 182,28               | 216,06        |
| Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis                                              | 4-8/163AT | 80     | 110    | 1,88                        | 2,59         | 4,18         | 5,75         | 17,08              | 23,48         | 113,46               | 156           |
| Salotos su dž.spang. (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai)                             | 2-1/23A   | 70     | 90     | 1,2                         | 1,6          | 2,0          | 2,6          | 7,0                | 9,0           | 50,9                 | 65,4          |
| Vanduo                                                                                    |           |        |        | 0,0                         | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0                | 0,0           | 0,0                  | 0,0           |
| <b>Iš viso:</b>                                                                           |           |        |        | <b>37,22</b>                | <b>47,29</b> | <b>44,45</b> | <b>60,82</b> | <b>183,42</b>      | <b>242,77</b> | <b>441,87</b>        | <b>564,43</b> |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                  | Rp. Nr.  | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              |              |                    |               | Energinė vertė, kcal |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|-----|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|----------------------|----------------|
|                                                                                                        |          | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |              | riebalai, g  |              | angliavandeniai, g |               | 1-3                  | 4-7            |
|                                                                                                        |          |        |     | 1-3                         | 4-7          | 1-3          | 4-7          | 1-3                | 4-7           |                      |                |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi                                                   | 6-3/61AT | 150    | 200 | 6,93                        | 9,24         | 2,97         | 3,97         | 36,84              | 49,11         | 201,85               | 269,13         |
| Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (tausojantis) | 2-1/25A  | 120    | 140 | 1,4                         | 1,96         | 1,2          | 1,68         | 19                 | 26,6          | 92,8                 | 129,92         |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                                                                          |          | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0          | 0,0          | 0,0          | 0,0                | 0,0           | 0,0                  | 0,0            |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                        |          |        |     | <b>8,33</b>                 | <b>11,2</b>  | <b>4,17</b>  | <b>5,65</b>  | <b>55,84</b>       | <b>74,71</b>  | <b>294,65</b>        | <b>399,05</b>  |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                                       |          |        |     | <b>54,92</b>                | <b>70,44</b> | <b>59,66</b> | <b>83,25</b> | <b>275,79</b>      | <b>352,45</b> | <b>1037,6</b>        | <b>1346,20</b> |

VALSTYBINĖ  
MAISTO IR  
VETERINARIJOS  
TARNYBA

*audierius 2019-12-28  
Nr. VVP-8805*

**III savaitė  
PIRMADIENIS**

*Čelap*

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išeiga                                                            |         | Patiekalo maistinė vertė, g |      |             |     |                    |      | Energinė vertė, kcal |       |
|-----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|------|-------------|-----|--------------------|------|----------------------|-------|
|                             |         |                                                                   |         | baltymai, g                 |      | riebalai, g |     | angliavandeniai, g |      |                      |       |
|                             |         | 1-3                                                               | 4-7     | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7 | 1-3                | 4-7  | 1-3                  | 4-7   |
|                             |         | Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/40T | 150                         | 200  | 5,9         | 7,8 | 3,8                | 5,1  | 27,6                 | 36,8  |
| Vaisių salotos              | 15-1/7A | 100                                                               | 120     | 2                           | 2,4  | 3,6         | 4,3 | 20,3               | 24,4 | 121,5                | 145,8 |
| Nesaldinta arbata (juodoji) |         | 150                                                               | 200     | 0,0                         | 0,0  | 0,0         | 0,0 | 0,0                | 0,0  | 0,0                  | 0,0   |
| Iš viso:                    |         |                                                                   |         | 7,9                         | 10,2 | 7,4         | 9,4 | 47,9               | 61,2 | 290,1                | 370,5 |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp.<br>Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                |              | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                                |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                                |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28A<br>T | 150    | 200 | 1,9                         | 2,5   | 3,2         | 4,2   | 13,2               | 17,6  | 88,6                 | 118,2  |
| Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)                         | 10-7/141T    | 60     | 80  | 15,04                       | 20,05 | 3,54        | 4,71  | 3,79               | 5,05  | 107,14               | 142,85 |
| Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)                                    | 4-3/61T      | 60     | 80  | 1,4                         | 1,9   | 1,3         | 1,7   | 19,5               | 26,1  | 95,5                 | 127,3  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                        | 16-1/2       | 40     | 40  | 3,0                         | 3,0   | 0,6         | 0,6   | 17,1               | 17,1  | 86,1                 | 86,1   |
| Raugintų kopūstų ir morkų saloto su alyvogių al.                               | 2-1/17A      | 70     | 90  | 5,90                        | 7,59  | 4,94        | 6,36  | 4,16               | 5,34  | 63,50                | 81,65  |
| Vanduo                                                                         |              |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                       |              |        |     | 24,54                       | 32,34 | 13,58       | 17,57 | 57,75              | 71,19 | 440,84               | 556,09 |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.  | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                                       |          | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                                       |          |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                                       |          |        |     |                             |       |             |       |                    |        |                      |         |
| Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis) | 7-8/170T | 80     | 110 | 9,09                        | 12,51 | 5,9         | 8,12  | 13,9               | 19,12  | 145,15               | 199,58  |
| Vaisių salotos (augalinis)                                            | 15-1/7A  | 100    | 120 | 2                           | 2,4   | 3,6         | 4,3   | 20,3               | 24,4   | 121,5                | 145,8   |
| Padažas                                                               |          | 5      | 9   | 0,03                        | 0,07  | 3,75        | 6,48  | 0,05               | 0,12   | 34,5                 | 59,04   |
| Nesaldinta arbata (čiobrelių)                                         |          |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                                              |          |        |     | 11,12                       | 14,98 | 13,25       | 18,90 | 34,25              | 43,64  | 301,15               | 404,42  |
| Iš viso (dienos davinio):                                             |          |        |     | 43,56                       | 57,92 | 34,23       | 45,87 | 139,90             | 176,03 | 1032,09              | 1331,01 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*Luotė 2013-12-08  
Nr. VVP-8805*

### III savaitė ANTRADIENIS

*[Signature]*

#### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr.  | Išeiga                                                         |         | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |      |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|-------|-------------|------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                              |          |                                                                |         | baltymai, g                 |       | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                              |          | 1-3                                                            | 4-7     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                                              |          | Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T | 150                         | 200   | 6,22        | 8,29 | 3,49               | 4,66  | 26,9                 | 35,86  |
| Sezoniniai vaisiai                           |          | 120                                                            | 130     | 0,5                         | 0,5   | 0,5         | 0,5  | 15,6               | 16,9  | 68,6                 | 74,4   |
| Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais | 16-8/166 | 50                                                             | 70      | 2,76                        | 3,87  | 1,54        | 2,15 | 16,2               | 22,67 | 89,66                | 125,53 |
| Nesaldinta arbata (melisos)                  |          | 150                                                            | 200     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0  | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                     |          |                                                                |         | 9,48                        | 12,66 | 5,53        | 7,31 | 58,70              | 75,43 | 322,14               | 418,44 |

#### Pietus

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp.<br>Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                       |              | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                                       |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                                       |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)                 | 1-3/30A<br>T | 150    | 200 | 4,23                        | 5,64  | 3,34        | 4,44  | 18,46              | 24,62 | 120,73               | 160,98 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)                      | 11-8/161T    | 80     | 120 | 12,85                       | 19,27 | 5,82        | 8,74  | 6,99               | 10,49 | 131,77               | 197,66 |
| Virti viso grūdo makaronai su svestu (82%) (tausojantis)                              | 6-3/60T      | 100    | 120 | 5,56                        | 6,68  | 3,24        | 3,88  | 29,37              | 35,24 | 168,87               | 202,64 |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A       | 50     | 50  | 0,51                        | 0,51  | 2,63        | 2,63  | 2,66               | 2,66  | 36,38                | 36,38  |
| Vanduo                                                                                |              |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                              |              |        |     | 23,15                       | 32,1  | 15,03       | 19,69 | 57,48              | 73,01 | 457,75               | 597,66 |

#### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp.<br>Nr. | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                                                   |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                                                   |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                                                   |            |        |     |                             |       |             |       |                    |        |                      |         |
| Brokolių ir sūrio (45%) paplotėliai su smulkiais kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 4-8/168T   | 100    | 120 | 9,65                        | 11,58 | 7,21        | 8,66  | 16,49              | 19,79  | 169,49               | 203,39  |
| Sezoniniai vaisiai                                                                |            | 90     | 120 | 0,36                        | 0,48  | 0,36        | 0,48  | 11,70              | 15,60  | 51,48                | 68,64   |
| Nesaldinta arbata (pankolių)                                                      |            | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                                                          |            |        |     | 10,02                       | 12,07 | 14,26       | 17,74 | 28,25              | 35,46  | 281,42               | 349,76  |
| Iš viso (dienos davinio):                                                         |            |        |     | 42,65                       | 56,83 | 34,82       | 44,74 | 144,43             | 183,90 | 1061,3               | 1365,86 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

  
 92  
 Sudaryta 2018-12-28  
 M. N. V. P. 8805

### III savaitė TREČIADIENIS

*Čekas*

#### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                                             | Rp. Nr.   | Išėiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                                                   |           | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                                                                   |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                                                                   |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 3-3/31A T | 150    | 200 | 4,29                        | 5,72  | 5,87        | 7,83  | 24,75              | 33,01 | 169,01               | 225,35 |
| Grūdėta varškė(9%)                                                                                                |           | 70     | 80  | 8,4                         | 9,6   | 4,9         | 5,6   | 1,9                | 2,2   | 85,3                 | 97,4   |
| Sezoniniai vaisiai                                                                                                |           | 80     | 100 | 0,32                        | 0,4   | 0,32        | 0,4   | 10,4               | 13,00 | 45,76                | 57,2   |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                                                                                     |           | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                                                          |           |        |     | 13,01                       | 15,72 | 11,09       | 13,83 | 37,05              | 48,21 | 300,07               | 379,95 |

#### Pietus

| Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp. Nr.   | Išėiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                          |           | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                          |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                          |           |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)            | 1-3/21A T | 150    | 200 | 2,71                        | 3,61  | 6,39        | 8,52  | 14,55              | 19,40 | 126,53               | 168,71 |
| Keptas orkaitėje žuvies (lydeka) paplotėlis (tausojantis)                | 9-8/163T  | 100    | 120 | 17,53                       | 21,04 | 4,59        | 5,51  | 2,04               | 2,45  | 119,58               | 143,5  |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/61A   | 100    | 100 | 1,89                        | 1,89  | 7,13        | 7,13  | 8,83               | 8,83  | 107,03               | 107,03 |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)                               | 4-3/64T   | 90     | 110 | 1,55                        | 1,9   | 3,36        | 4,11  | 14,02              | 17,14 | 92,61                | 131,19 |
| Vanduo                                                                   |           |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                 |           |        |     | 23,68                       | 28,44 | 21,47       | 25,27 | 39,44              | 47,82 | 445,75               | 550,43 |

#### Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga |        | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |      |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|------------------------------------------------------|---------|--------|--------|-----------------------------|-------|-------------|------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                      |         | 1-3    | 4-7    | baltymai, g                 |       | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                      |         |        |        | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                      |         |        |        | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7    |                      |         |
| Grikių blynėliai sumorkomis, paprikomis ir salierais | 3-6/121 | 105/15 | 130/20 | 7,6                         | 9,5   | 9,8         | 12,3 | 28,5               | 35,6   | 232,7                | 290,8   |
| Sezoniniai vaisiai                                   |         | 90     | 120    | 0,36                        | 0,5   | 0,36        | 0,5  | 11,7               | 15,6   | 51,48                | 68,6    |
| Nesaldinta arbata (vaisinė)                          |         | 150    | 200    | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0  | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                             |         |        |        | 7,96                        | 10    | 10,16       | 12,8 | 40,2               | 51,2   | 284,18               | 359,4   |
| Iš viso (dienos davinio):                            |         |        |        | 44,65                       | 54,16 | 42,72       | 51,9 | 116,69             | 147,23 | 1030                 | 1289,78 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*Sudekūlio 2018-12-28*  
*Nr. VVA-8805*

III savaitė  
KETVIRTADIENIS  
Pusryčiai

*Elmė*

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išeiga                                                                     |           | Patiekalo maistinė vertė, g |      |             |      |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|------|-------------|------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                     |         |                                                                            |           | baltymai, g                 |      | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                     |         | 1-3                                                                        | 4-7       | 1-3                         | 4-7  | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                                     |         | Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/37A T | 150                         | 200  | 5,56        | 7,42 | 3,02               | 4,02  | 36,49                | 48,65  |
| Viso grūdo batonas su sviestu (82%) | 16-1/3  | 25/5/10                                                                    | 25/5/10   | 1,8                         | 1,8  | 2,7         | 2,7  | 9,8                | 9,8   | 70,4                 | 70,4   |
| Vaisiai                             |         | 60                                                                         | 80        | 0,2                         | 0,3  | 0,2         | 0,3  | 7,8                | 10,4  | 34                   | 46     |
| Nesaldinta arbata (kmynų)           |         | 150                                                                        | 200       | 0,0                         | 0,0  | 0,0         | 0,0  | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                            |         |                                                                            |           | 7,56                        | 9,52 | 5,92        | 7,02 | 54,09              | 68,85 | 299,80               | 376,94 |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                | Rp.<br>Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |      |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                                                      |              | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |      | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                                                      |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                                                                                                      |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7  | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                                                           | 1-3/39A<br>T | 150    | 200 | 1,43                        | 1,95  | 3,14        | 4,2  | 10,68              | 14,92 | 76,72                | 105,27 |
| Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)                                                       | 12-5/100T    | 100    | 120 | 17,59                       | 21,11 | 11,25       | 13,5 | 4,47               | 5,36  | 189,55               | 227,46 |
| Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)                                                | 3-3/5T       | 50     | 90  | 2,97                        | 5,35  | 1,94        | 3,5  | 16,18              | 29,12 | 94,1                 | 169,38 |
| Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis) | 2-1/25A      | 120    | 120 | 1,4                         | 1,4   | 1,2         | 1,2  | 19                 | 19    | 92,8                 | 92,8   |
| Vanduo                                                                                               |              |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0  | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                                             |              |        |     | 23,39                       | 29,81 | 17,53       | 22,4 | 50,33              | 68,4  | 453,17               | 594,91 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp.<br>Nr. | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                                  |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                                  |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    | 1-3                  | 4-7     |
|                                                                  |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    | 1-3                  | 4-7     |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) | 7-3/60T    | 100    | 120 | 11,93                       | 14,32 | 6,04        | 7,25  | 29,92              | 35,9   | 221,73               | 266,07  |
| Nesaldintas jogurtas                                             |            | 125    | 125 | 4,3                         | 4,3   | 3,9         | 3,9   | 4,8                | 4,8    | 88,75                | 88,75   |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                                    |            | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                                         |            |        |     | 16,23                       | 18,62 | 9,94        | 11,15 | 34,72              | 40,7   | 310,48               | 354,82  |
| Iš viso (dienos davinio):                                        |            |        |     | 47,18                       | 57,95 | 33,39       | 40,57 | 139,14             | 177,95 | 1063,45              | 1326,67 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Išduota 2018-12-28  
Nr. VNP-8805

**III savaitė  
PENKTADIENIS**

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išeiga                |          | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|-------------------------------|---------|-----------------------|----------|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                               |         |                       |          | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                               |         | 1-3                   | 4-7      | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   | 1-3                  | 4-7    |
|                               |         | Omletas (tausojantis) | 8-8/162T | 100                         | 130   | 12,53       | 17,09 | 12,44              | 16,96 | 11,09                | 15,12  |
| Kietasis sūris (40 %)         |         | 10                    | 10       | 3,3                         | 3,3   | 2,6         | 2,6   | 0,0                | 0,0   | 36,6                 | 36,6   |
| Sezoniniai vaisiai            |         | 110                   | 120      | 0,4                         | 0,5   | 0,4         | 0,5   | 14,3               | 15,6  | 62,9                 | 68,6   |
| Nesaldinta arbata (čiobrelių) |         | 150                   | 200      | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                      |         |                       |          | 16,23                       | 20,89 | 15,44       | 20,06 | 25,39              | 30,72 | 305,92               | 386,68 |

**Pietus**

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp.<br>Nr.   | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |       | Energinė vertė, kcal |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|-------|----------------------|--------|
|                                                                            |              | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |       |                      |        |
|                                                                            |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
|                                                                            |              |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7   |                      |        |
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba su šaldytais žirneliais (augalinis) | 1-3/38A<br>T | 150    | 200 | 3,73                        | 4,98  | 5,1         | 6,8   | 20,73              | 27,64 | 143,79               | 191,72 |
| Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)                  | 10-5/105T    | 120    | 140 | 14,31                       | 16,69 | 4,57        | 5,33  | 7,71               | 8,99  | 129,24               | 150,79 |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)                                 | 4-3/64T      | 90     | 110 | 1,55                        | 1,9   | 3,36        | 4,11  | 14,02              | 17,14 | 92,61                | 131,19 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)            | 2-1/19A      | 70     | 70  | 0,8                         | 0,8   | 6,8         | 6,8   | 3,1                | 3,1   | 76,7                 | 76,7   |
| Vanduo                                                                     |              |        |     | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0   | 0,0                  | 0,0    |
| Iš viso:                                                                   |              |        |     | 20,39                       | 24,37 | 19,83       | 23,04 | 45,56              | 56,87 | 442,34               | 550,4  |

**Vakarienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp.<br>Nr. | Išeiga |     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |             |       |                    |        | Energinė vertė, kcal |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----|-----------------------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|----------------------|---------|
|                                                                                   |            | 1-3    | 4-7 | baltymai, g                 |       | riebalai, g |       | angliavandeniai, g |        |                      |         |
|                                                                                   |            |        |     | 1-3                         | 4-7   | 1-3         | 4-7   | 1-3                | 4-7    |                      |         |
|                                                                                   |            |        |     |                             |       |             |       |                    |        |                      |         |
| Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu(82%) (tausojantis)              | 1-3/32T    | 150    | 200 | 3,54                        | 4,72  | 4,5         | 5,9   | 10,7               | 14,3   | 97                   | 129,4   |
| Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle | 16-1/2     | 50     | 70  | 5,18                        | 7,25  | 8,88        | 12,43 | 21,4               | 29,96  | 186,27               | 260,77  |
| Nesaldinta arbata (melisos)                                                       |            | 150    | 200 | 0,0                         | 0,0   | 0,0         | 0,0   | 0,0                | 0,0    | 0,0                  | 0,0     |
| Iš viso:                                                                          |            |        |     | 8,72                        | 11,97 | 13,38       | 18,33 | 32,1               | 44,26  | 283,27               | 390,17  |
| Iš viso (dienos davinio):                                                         |            |        |     | 45,34                       | 57,23 | 48,65       | 61,43 | 103,05             | 131,85 | 1031,53              | 1327,25 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2018-12-28  
 Nr. VV.D-8805