

**Kauno r. Noreikiškių lopšelis darželis „Ažuolėlis“**

Mokyklos g. 2, Akademija LT 53361, Kauno r.

Tel. (837) 397294, el.p.: l.d.azuolelis@gmail.com



TVIRTINU

Direktorė

*Sonia Makaveckienė*  
Sonia Makaveckienė

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 M.

Istaigos darbo laikas:  
Nuo 7:00 iki 18:00 val.

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 3 priedas

VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS  
KAUNO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2018 m. spalio 2 d. Nr. VVP-7019

Kauno r. Noreikiškių lopšelis-darželis „Ažuolėlis“, Mokyklos g.2, Akademija, Kauno r.

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Kauno r. Noreikiškių lopšelis-darželis „Ažuolėlis“ Mokyklos g.2, Akademija, Kauno r.

(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas \_\_\_\_\_ 1-3 m. \_\_\_\_\_ vaikų amžiaus grupės

(1-3 m.; 4-7 m.; 6-10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkama)

pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienes valgiaraštis.

(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.):

Valgiaraščio vertinimas atliktas vadovaujantis Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašu, patvirtintu Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, ir Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Neatitiktį nenustatyta.

**Vertinimo išvada: suderinta / suderinta**

(nereikalingą išbraukti)

Ši pažyma gali būti apskusta teismui Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka. (nurodoma tuo atveju, jei valgiaraštis nesuderinamas)

**Vertinimą atliko:**

Viršininkė - valstybinė  
veterinarijos inspektore

Vyriausioji specialistė-  
maisto produktų inspektore

(vertinimą atlikusio asmens pareigos)



(parašas)

(parašas)

Daiva Švelnienė

(vardas ir pavardė)

Eglė Stankaitytė

(vardas ir pavardė)

**Pusryčiai 8:30 val.<sup>3</sup>**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
manų košė su trintomis uogomis (tausojantis patiekalas)	318	150/31	6,63	4,86	41,57	220,18
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			7,6512	5,26158	59,441	292,7915

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
rūgštinių bulvių sriuba (tausojantis patiekalas ),(patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	449	150	0,77	4,03	7,29	67,51
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
paukštienos maltinis su sviestu (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas)	537	60	14,87	10,14	3,38	164,04
kopūstų salotos su paprika ir aliejumi	613	45	1,16	1,99	4,7	25,59
kalafiorų pomidorų salotos	623	80	2,1	9,98	4,48	114,82
šviežias vaisius		220	1,98	0,22	26,84	118,36
<b>Iš viso:</b>			20,725	26,465	32,675	426,21

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
duona su tepamu sūriu	233	25/20	3,9	4,48	13,3	84,89
šviežias vaisius		110	0,56166	0,220869	9,82905	39,9363
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
<b>Iš viso:</b>			4,66166	4,700869	23,19905	125,9163

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
kukurūzų košė su sviestu (tausojantis patiekalas )	315	160/4	4,89	6,34	30,538	187,75
Pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
<b>Iš viso:</b>			11,69	11,34	40,338	299,75
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			44,7278	47,7645	155,6531	1144,668

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
5 grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	314	150/3	6,57	7,7	26,276	189,05
<b>Iš viso:</b>			13,37	12,7	36,076	301,05

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
špinatų bulvių sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	444	150	0,99	3,16	7,24	58,13
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
koldūnai su mėsa (tausojantis patiekalas)	502	50/120	17,79	4,955	41,23	277,63
grietinė		7	0,21	2,1	0,21	17,43
šviežias agurkas		40	0,28	0	1,12	5,6
šviežias pomidoras		40	0,24	0	1,6	7,2
<b>Iš viso:</b>			21,335	10,54	64,225	420,24

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu ir varškės sūriu	234	25/8/16	4,45	9,96	13,18	159,13
šviežias vaisius		70	0,35742	0,140553	6,25485	25,41401
<b>Iš viso:</b>			5,00742	10,10055	19,50485	185,634

**Vakarienė 16:00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
avinžirnių kepsniukai (tausojantis patiekalas) (pagaminta konvekciniėje k.)	573	120	7,19	12,7	20,1	220,96
jogurto agurkų padažas	805	15	0,43	0,3	0,67	7,1
agurku ridikų salotos su jogurtu	627	40	0,52	0,19	1,42	9,54
šviežias vaisius		50	0,2553	0,100395	4,46775	18,15287
<b>Iš viso:</b>			8,5953	13,2904	26,72775	256,8429
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,30772</b>	<b>46,63095</b>	<b>146,5336</b>	<b>1163,767</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
grikių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	307	150/3	4,68	5,49	35,43	209,35
šviežias vaisius		90	0,45954	0,180711	8,04195	32,67516
<b>Iš viso:</b>			5,13954	5,670711	43,47195	242,0252

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
kalafiorų bulvių sriuba (tausojantis patiekalas),(patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	450	150	1,06	3,096	4,76	47,06
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
žuvies kepsnys (jūros lydeka) (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas)	539	60	11,53	13,39	7,45	194,83
salotos (lapinės) su ridikėliais ir aliejumi	629	56	0,62	2,99	1,45	25,91
<b>Iš viso:</b>			21,835	24,801	36,285	434,05

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
sultys		240	0,96	0,24	27,12	108
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			1,9812	0,64158	44,991	180,6115

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	223	35/6/13	4,89	8,84	15,11	158,01
konservuoti žirneliai su kiaušiniu ir majonezu	519	45/40/8	7,505	10,05	7,59	141,68
<b>Iš viso:</b>			12,395	18,89	22,7	299,69
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			41,35074	50,00329	147,448	1156,377

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
aviežinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	309	150/2	6,56	6,87	26,266	181,56
<b>Iš viso:</b>			13,36	11,87	36,066	293,56

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
žirnių bulvių sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	451	150	5,9782	2,34472	17,56764	106,8104
juoda duona		35	2,555	0,455	17,955	75,95
kiaulienos šnicelis (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas)	548	70	13,24	8,35	8,25	161,89
salotos (lapinės) su agurku, pomidoru ir aliejumi	602	44	1	2,99	3,31	35,16
šviežias vaisius		100	0,5106	0,20079	8,9355	36,30573
<b>Iš viso:</b>			23,2838	14,34051	56,01814	416,1161

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
sausainis (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas)	714	30	3,68	11,1	22,09	197,38
<b>Iš viso:</b>			3,88	11,1	22,16	198,47

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
bulvių plokštainis (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas)	536	150	3,41	4,64	18,74	167,48
grietinė		5	0,15	1,5	0,15	12,45
šviežias vaisius		150	0,7659	0,301185	13,40325	54,4586
agurku ridikų salotos su jogurtu	627	40	0,52	0,19	1,42	9,54
<b>Iš viso:</b>			4,8459	6,631185	33,71325	243,9286
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,3697</b>	<b>43,9417</b>	<b>147,9574</b>	<b>1152,075</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdytojų įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
pusryčių (manų, dribsnių, uogų) košė (tausojantis patiekalas)	304	150/2	6,86	7,91	34,29	301,56
<b>Iš viso:</b>			6,86	7,91	34,29	301,56

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
raugintų kopūstų sriuba su virta bulve (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	449	150/100	1,52	3,08	14,01	87,31
juoda duona		30	2,19	0,39	15,39	65,1
paukštienos- pilno grūdo ryžių plovos (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas)	569	38/122	9,67	10,66	26,42	246,17
šviežias agurkas		40	0,28	0	1,12	5,6
šviežias pomidoras		40	0,24	0	1,6	7,2
<b>Iš viso:</b>			13,9	14,13	58,54	411,38

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
balta duona su virta mėsa	207	30/7/12	5,83	7,43	12,97	140,06
<b>Iš viso:</b>			6,03	7,43	13,04	141,15

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
varškė su uogomis	523	167	17,79	10,04	17,67	231,26
vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			19,0112	10,44158	35,611	304,96146
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,8012</b>	<b>39,91158</b>	<b>141,481</b>	<b>1159,05146</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	308	150	6,37	5,36	29,95	179,91
šviežia daržovė		30	0,3	0,024	1,548	9,93
<b>Iš viso:</b>			13,47	10,384	41,298	301,84

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
agurkinė (raugintų agurkų bulvių perlinių kr.) sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	452	150	1,67	3,193	10,84	76,17
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
kalakutienos maltos mėsos kepsnys (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas)	554	60	12,63	3,85	3,18	97,67
kopūstų agurkų kukurūzų salotos su aliejumi	630	58	1,43	3,59	9,49	71,14
burokų salotos su aliejumi	604	45	0,67	3,02	3,99	44,07
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			19,2462	14,37958	58,196	415,9115

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	223	25/6/13	4,29	8,74	10,81	138,11
<b>Iš viso:</b>			4,49	8,74	10,88	139,2

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
mieliniai blynai	704	110	8,31	10,76	44,61	302,67
vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			8,31	10,76	44,61	302,67
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			45,5162	44,26358	154,984	1159,621

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje



## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pilno grūdo ryžių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	319	150	5,24	4,37	33,5	185,39
pienas 2,5 proc.		150	5,1	3,75	7,35	84
šviežias vaisius		80	0,40848	0,160632	7,1484	29,04458
<b>Iš viso:</b>			10,74848	8,280632	47,9984	298,4346

## Pietūs 12:30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
trinta lęšių sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	453	150	0,56	4,99	4,72	67
juoda duona		35	2,555	0,455	17,955	75,95
lašišos kepsnys (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas)	578	60	14,45	11,38	7,45	189,16
pieno padaže troškintos morkos	560	60	0,95	2,94	3,95	49,16
kopūstų salotos su aliejumi	601	45	0,59	2	1,91	27,46
<b>Iš viso:</b>			19,105	21,765	35,985	408,73

## Priešpiečiai 10:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
šviežias vaisius		180	0,91908	0,361422	16,0839	65,35031
duona su sviestu ir virta paukštiena	225	30/5/16	4,9	4,74	15,03	113,99
agurkas šviežias		30	0,21	0	0,84	4,2
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
<b>Iš viso:</b>			6,22908	5,101422	32,0239	184,6303

## Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
grikių kepsniukai (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas)	577	110	18,404	14,34	31,944	289,814
<b>Iš viso:</b>			18,604	14,34	32,014	290,904
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,68656</b>	<b>49,48705</b>	<b>148,0213</b>	<b>1182,699</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis patiekalas )	305	160/4	5,63	6,37	28,38	182,96
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
<b>Iš viso:</b>			12,43	11,37	38,18	294,96

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
pupelių bulvių sriuba (tausojantis patiekalas ),(patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	411	150	3,04	4,2	10,16	89,95
juoda duona		35	2,555	0,455	17,955	75,95
virtas kalakutienos kukulis (tausojantis patiekalas ), konvekciniėje krosnyje)	508	69	12,29	1,74	4,41	82,63
koldburokų salotos su aliejumi	604	45	0,67	3,02	3,99	44,07
sviesto grietinės padažas	801	14	0,34	6,32	0,34	54,86
šviežias vaisius		50	0,2553	0,100395	4,46775	18,15287
šviežia daržovė		30	0,3	0,024	1,548	9,93
<b>Iš viso:</b>			19,4503	15,8594	42,87075	375,5429

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	218	35/7/20	4,71	8,46	15,26	153,52
šviežias vaisius		100	0,5106	0,20079	8,9355	36,30573
pomidoras		30	0,18	0	1,2	5,4
<b>Iš viso:</b>			5,6006	8,66079	25,4655	196,3157

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
dribsnių kepsniukai (tausojantis patiekalas ), (pagaminti konvekciniėje krosnyje)	546	120	10,44	6,38	46,78	285,93
sviesto grietinės padažas	801	5	0,11	2,56	0,11	22,45
<b>Iš viso:</b>			10,75	8,94	46,96	309,47
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,2309</b>	<b>44,83019</b>	<b>153,4763</b>	<b>1176,289</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis patiekalas )	323	150	7,09	9,67	11,638	158
<b>Iš viso:</b>			13,89	14,67	21,438	270

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
kopūstų dribsnių sriuba (tausojantis patiekalas ),(patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	432	150	2,17	3,63	9,6	77,3
kiaulienos maltinukas su sūriu (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas )	575	65/5	12,25	9,32	8,8	168,9
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
keptos morkos (pagaminta konvekciniėje krosnyje)	579	100	2,05	4	6,32	67,7
salierų stiebų obuolių salotos jogurtu	605	60	0,47	3,61	8,31	66,68
<b>Iš viso:</b>			18,765	20,885	45,855	434,83

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
duona su sviestu fermentiniu sūriu	223	35/6/13	4,89	8,84	15,11	158,01
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
šviežias vaisius		100	0,5106	0,20079	8,9355	36,30573
<b>Iš viso:</b>			5,6006	9,04079	24,1155	195,4057

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
šviežias vaisius		240	1,22544	0,481896	21,4452	87,13375
žirnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas )	320	100	7,68	6,25	19,82	154,43
šviežia daržovė		40	0,4	0	1,6	8,4
<b>Iš viso:</b>			9,50544	6,731896	42,9352	251,0538
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			47,76104	51,32769	134,3437	1151,289

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
avižinių dribsnių bananų košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	310	150	6,54	6,89	34,14	216,45
<b>Iš viso:</b>			13,34	11,89	43,94	328,45

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
burokų bulvių sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	438	150	1,02	3,05	7,58	60,47
juoda duona		30	2,19	0,39	15,39	65,1
troškinta kiauliena (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas)	578	85	14,97	11,87	2,14	175,94
šviežios morkos		30	0,3	0,024	1,548	9,93
kalafiorų kukurūzų salotos su jogurtu	609	67	3,17	3,88	19,54	118,34
<b>Iš viso:</b>			21,65	19,214	46,198	429,78

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su tepamu sūriu	223	25/6/13	4,29	8,74	10,81	138,11
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			5,5112	9,14158	28,751	211,8115

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
virti makaronai (tausojantis patiekalas)	306	150	4,16	0,36	30,08	132,8
sviesto grietinės padažas	801	6	0,14	2,86	0,14	24,94
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			5,5212	3,62158	48,161	231,4415
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,0224</b>	<b>43,86716</b>	<b>167,05</b>	<b>1201,483</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
kukurūzų košė su sviestu (tausojantis patiekalas )	315	160/4	4,89	6,34	29,54	184,01
<b>Iš viso:</b>			11,69	11,34	39,34	296,01

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
trinta žalių žirnelių sriuba (tausojantis patiekalas ),(patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	446	150	3,02	3,21	8,37	71,88
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
keptos paukšties blazdelės (pagaminta konvekciniame krosnyje) (tausojantis patiekalas )	541	80	19,32	15,73	0	218,21
salotos (lapinės) su ridikais ir jogurtu	624	40	0,59	0,22	1,21	9,64
šviežias vaisius		140	0,71484	0,281106	12,5097	50,82802
<b>Iš viso:</b>			25,46984	19,76611	34,9147	404,808

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu	222	30/7	2,48	7,28	14,72	134,28
šviežias vaisius		220	1,12332	0,441738	19,6581	79,87261
<b>Iš viso:</b>			3,80332	7,721738	34,4481	215,2426

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
virtų bulvių švilpikai (tausojantis patiekalas )	579	150	6,18	0,53	51,52	227,5
grietinė		9	0,27	2,7	0,27	22,41
šviežias agurkas		40	0,28	0	1,12	5,6
<b>Iš viso:</b>			6,93	3,23	52,98	256,6
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,89316</b>	<b>42,05784</b>	<b>161,6828</b>	<b>1172,661</b>

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
manų košė su trintomis uogomis (tausojantis patiekalas)	321	150/31	6,63	4,86	41,57	220,18
šviežias vaisius		60	0,30636	0,120474	5,3613	21,78344
<b>Iš viso:</b>			6,93636	4,980474	46,9313	241,9634

## Pietūs 12:30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
burokų raugintų kopūstų sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	447	150	1,42	4,14	6,87	66,1
juoda duona		30	2,19	0,39	15,39	65,1
troškinta paukštiena baltame padaže (pagaminta konvekciniėje krosnyje)	580	85	16,498	13,462	1,06	187,77
morkų česnakų salotos su jogurtu	617	55	0,8	2,9	2,77	44,02
šviežias vaisius		60	0,30636	0,120474	5,3613	21,78344
šviežia daržovė		40	0,4	0	1,6	8,4
<b>Iš viso:</b>			21,61436	21,01247	33,0513	393,1734

## Priešpiečiai 10:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
duona su sviestu ir pomidoru	229	30/9/18	2,02	7,77	13,49	129,63
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
<b>Iš viso:</b>			8,82	12,77	23,29	241,63

## Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
lietiniai blynai su trintomis uogomis	708	170	10,197	4,853	57,612	305,6
<b>Iš viso:</b>			10,397	4,853	57,682	306,69
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,76772</b>	<b>43,61595</b>	<b>160,9546</b>	<b>1183,457</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
avizinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	309	150/2	6,56	6,87	26,266	181,56
<b>Iš viso:</b>			13,36	11,87	36,066	293,56

## Pietūs 12:30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
makaronų morkų sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	420	150	2,19	4,22	14,15	103,3
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
paukštienos kepsnys (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas)	570	52	13,96	10,39	4,64	167,19
kopūstų agurkų kukurūzų salotos su aliejumi	630	58	1,43	3,59	9,49	71,14
Salotos (lapinės) su ridiku	624	40	0,52	2,4	1,02	24,64
<b>Iš viso:</b>			19,405	18,525	41,105	395,88

## Priešpiečiai 10:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu ir virta paukštiena	225	30/7/16	5,26	4,81	15,04	125,37
šviežias vaisius		150	0,7659	0,301185	13,40325	54,4586
<b>Iš viso:</b>			6,2259	5,111185	28,51325	180,9186

## Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
avinžirnių kepsniukai (tausojantis patiekalas), (pagaminta konvekciniėje krosnyje)	573	120	7,19	12,7	20,1	220,96
šviežias vaisius		190	0,97014	0,381501	16,97745	68,98089
jogurto agurku padažas	805	15	0,43	0,3	0,67	7,1
šviežia daržovė		40	0,4	0	1,6	8,4
<b>Iš viso:</b>			9,19014	13,3815	39,41745	306,5309
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			48,18104	48,88769	145,1017	1176,889

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
grikių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	307	150/3	4,68	5,49	35,43	209,35
šviežias vaisius		100,00	0,5106	0,20079	8,9355	36,30573
<b>Iš viso:</b>			5,1906	5,69079	44,3655	245,6557

**Pietūs 12:30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
ryžių pomidorų sriuba (tausojantis patiekalas ),(patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	427	150	0,26	4,21	15,55	104,12
juoda duona		30	2,19	0,39	15,39	65,1
žuvies kepsnys (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas )	539	60	20,77	13,35	7,44	193,14
sviesto grietinės pomidorų padažas	803	6	0,13	2,55	0,34	23,45
salotos (lapinės) su pomidoru ir paprika aliejumi	631	44	1	2,99	3,31	35,16
<b>Iš viso:</b>			24,35	23,49	42,03	420,97

**Priešpiečiai 10:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu ir agurku	229	30/5/18	1,98	4,45	13,45	99,67
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			3,2012	4,85158	31,391	173,3715

**Vakarienė 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
varškės morkų apkepas (pagaminta konvekciniėje krosnyje), (tausojantis patiekalas )	701	135	18,047	14,4394	17,6928	274,8
sulčių padažas	804	20	0,27	2,4	2,61	29,41
<b>Iš viso:</b>			18,317	16,8394	20,3028	304,21
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,0588</b>	<b>50,87177</b>	<b>138,0893</b>	<b>1144,207</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje



3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
pienas 2,5 proc.		150	6,8	5	9,8	112
penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	314	150/3	6,57	7,7	26,276	189,05
morka		30	0,3	0,024	1,548	9,93
<b>Iš viso:</b>			13,67	12,724	37,624	310,98

## Pietūs 12:30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
vanduo		200	0	0	0	0
žirnių bulvių sriuba (tausojantis patiekalas), (patiekalas iš augalinės kilmės produktų)	451	150	5,9782	2,34472	17,56764	106,8104
juoda duona		25	1,825	0,325	12,825	54,25
troškinta jautiena baltame padaže (pagaminta konvekciniėje krosnyje) (tausojantis patiekalas)	515	85	15,38	18,77	1,21	230,24
burokų salotos su aliejumi	604	45	0,67	3,02	3,99	44,07
šviežia daržovė		30	0,3	0	1,2	6,3
<b>Iš viso:</b>			24,1532	24,45972	36,79264	441,6704

## Priešpiečiai 10:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	218	35/5/20	4,69	6,8	15,24	138,54
šviežias vaisius		60	0,30636	0,120474	5,3613	21,78344
<b>Iš viso:</b>			5,19636	6,920474	20,6713	161,4134

## Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
arbata be cukraus	120	150	0,2	0	0,07	1,09
perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis patiekalas)	322	150	6,26	5,62	31,05	190,72
šviežias vaisius		200	1,0212	0,40158	17,871	72,61146
<b>Iš viso:</b>			7,4812	6,02158	48,991	264,4215
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,50076</b>	<b>50,12577</b>	<b>144,0789</b>	<b>1178,485</b>