

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

VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
ROKIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
(teritorinio padalinio pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2019 m. sausio 16 d. Nr. VVP-9025

Rokiškio r. Obelių gimnazija, Rokiškio r. sav., Obelių sen., Obeliai, Mokyklos g. 6
(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)
Rokiškio r. Obelių gimnazija, Rokiškio r. sav., Obelių sen., Obeliai, Mokyklos g. 6
(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 11 ir vyresnių m. vaikų amžiaus grupės
(1–3 m.; 4–7 m.; 6–10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (rašyti tinkamą)
pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienės valgiaraštis.
(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys: nenustatyta.

Vertinimo išvada: suderinta / nesuderinta
(nereikalingą išbraukti)

Vertinimą atliko:

L. e. p. viršininkas-valstybinis
veterinarijos inspektorius

(parašas)

Renatas Grigaliūnas

(vardas ir pavardė)

Vyriausioji specialistė-
maisto produktų inspektore
(vertinimą atlikusio asmens pareigos)

(parašas)

Roberta Kadžiulytė

(vardas ir pavardė)

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

Obelių gimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6⁰⁰ iki 14³⁰ val.



I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/30T	200	5,6	3,2	37,2	200,0
Grūdėta varškė 9%		110	13,2	7,7	3,0	134,0
Sezoniniai vaisiai, daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,4	11,5	59,7	419,8

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	8Sr	150	1,18	4,87	7,99	78,36
Vištienos kukulis su morkomis (troškintas)(tausojantis)	10-3/61T	100	20,23	3,90	1,27	121,19
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Pekino salotos su obuoliais, agurkais, porais (augalinis)	2-1/7A	130	1,33	6,86	6,93	94,84
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			31,04	21,17	108,72	755,35

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	8Sr	150	1,18	4,87	7,99	78,36
Grietinė 10%			0,3	1,0	0,4	12,1
Maltas kiaulienos šnicelis (keptas orkaitėje) (tausojantis)	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	4Gar	100	6,05	5,48	33,27	206,60
Kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	130	1,30	5,73	10,43	107,99
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			33,08	37,82	116,38	937,01



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	200	22,78	22,61	20,16	375,30
Morkų-obuolių salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%)	2-1/12	150	2,57	1,08	13,12	72,45
Viso grūdo ruginė duona	IŠ	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Sezoniniai vaisiai,daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,53	24,71	63,91	587,99

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	24Sr	150	4,26	4,74	13,34	105,24
Varškės9% apkepas (tausojantis) (keptas orkaitėje)	7-8/169T	220	27,50	18,75	45,79	461,98
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,0	0,93	87,90
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	2-1/14	145	2,2	1,0	4,0	33,6
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			37,77	34,72	119,88	914,89

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	24Sr	150	4,26	4,74	13,34	105,24
Balandėliai (kiauliena,ryžiai) (tausojantis)	64R	200	18,93	21,86	18,67	333,83
Grietinės 30%-pomidorų padažas	2P	50	1,19	8,69	4,76	101,43
Virtos bulvės(tausojantis)	2R	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Tarkuotos morkos su obuoliais migdolo riešutais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	120	1,4	1,2	19,0	92,8
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			30,93	37,82	130,44	942,90



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/52A T	250	7,90	5,03	43,34	250,29
Viso grūdo duona su sviestu 82% ir pomidoru	16-1/3	78/11/60	6,6	10,08	36,74	264,79
Sezoniniai vaisiai, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,20	15,81	102,18	612,28

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,54	3,26	14,27	91,44
Paukšties plovai su ryžiais (tausojantis)(filė)	10-5/111T	100/100	24,29	11,35	31,94	327,10
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	11R	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,92	20,86	110,75	719,50

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,54	3,26	14,27	91,44
Grietinė 10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Mėsos-daržovių troškiny (kalakutiena) (tausojantis)	2R	100/100	28,92	15,29	16,76	315,47
Kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	1R	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			37,09	30,52	92,91	750,29



I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9% su nesaldintu jogurtu(2,5%) ir uogomis	15-1/1	112/14/14	18,70	10,48	5,96	193,04
Kukuruzų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/53T	300	7,6	3,5	68,3	335,0
Sezoniniai vaisiai, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,0	14,68	96,36	625,24

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	15Sr	150	3,88	3,29	14,98	105,16
Makaronai viso grūdo su malta kiauliena(tausojantis)	11-5/101 T	200	13,87	3,08	33,74	218,22
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su aliejumi(augalinis)	2-1/5A3	100	0,92	8,10	6,07	100,89
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,71	15,67	110,55	648,27

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,88	3,29	14,98	105,16
Kiaulienos kepsnys(keptas orkaitėje)(tausojantis)	8R	100	21,39	23,55	2,23	308,58
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Bulvių košė su sviestu82%(tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Marinuoti žirneliai	48R	50	2,45	0,10	7,90	32,0
Marinuoti agurkai	16R	100	2,80	-	1,30	16,0
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			40,50	37,18	100,01	900,23



I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinė košė su obuoliu ir cinamonu (augalinis)(tausojantis)	3-3/31A T	300	8,6	11,7	49,5	338,10
Virtas kiaušinis	8-3/60T	80	10,18	9,68	0,58	130,24
Traškios morkų lazdelės	2-53/2	100	1,0	0,10	10,40	45,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,78	21,48	60,48	513,34

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėm kruopom (augalinis) (tausojantis)	11Sr	150	1,73	4,96	11,37	93,90
Kepta žuvis(lydeka) (orkaitėje) (tausojantis)	41R	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Bulvių košė su sviestu82%(tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Marinuoti burokėliai su žirneliais ir svogūnais (augalinis)	17R	100	2,52	14,72	11,88	176,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/5	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			29,57	37,23	98,98	850,28

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėm kruopom(augalinis)(tausojantis)	11Sr	150	1,73	4,96	11,37	93,90
Grietinė10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	100	19,99	3,98	1,11	120,32
Troškintos morkos su ryžiais(augalinis)	5R	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Marinuoti agurkai	45R	100	1,53	14,69	10,44	169,67
Marinuoti žirneliai	48R	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			31,65	30,64	114,69	690,52



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	8-3/60T	160	20,6	19,37	1,16	260,48
Viso grūdo duona su sviestu 82% ir pomidoru	16-1/3	106/14/80	8,8	13,44	48,99	352,15
Obuolys		200	0,8	0,8	26,0	106,0
Traškios morkų lazdelės	2-53/2	100	1,00	0,10	10,40	45,00
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,2	33,71	86,55	657,63

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,48	4,90	11,17	90,52
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1R	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	7Gar	100	2,30	0,47	17,03	81,55
Kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	1R	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Jogurtas „Dobilas“		125	4,88	6,00	5,37	88,75
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			39,17	43,61	46,03	712,76

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,48	4,90	11,17	90,52
Grietinė 10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Kiaulienos kotletas (troškintas) (tausojantis)	17A	100	17,07	18,13	17,77	299,36
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Morkų obuolių-porų salotos (augalinis)	14R	100	1,02	6,72	9,56	163,10
Jogurtas „Dobilas“		125	4,88	6,00	5,37	88,75
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			35,54	47,51	79,25	925,38



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(tausojantis)	8-8/162 T	150	17,08	16,96	15,12	281,51
Morkų-obuolių salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%)	2-1/12	100	1,72	0,72	8,75	48,30
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Sezoniniai vaisiai,daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,98	18,38	54,5	470,05

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,48	4,94	8,50	79,73
Maltas paukštienos šnicelis(troškintas)(tausojantis)	1AP	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Biri perlinių kruopų košė(augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Pekino salotos su agurku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	1R	100	1,13	5,45	3,65	96,46
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			32,84	45,25	108,41	968.79

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	6Sr	150	1,48	4,94	8,50	79,73
Grietinė10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Kiaulienos ir paukštienos suktinukas (troškintas) (tausojantis)	15R	100	22,97	22,87	7,47	324,57
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi(augalinis)	1R	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			36,07	48,85	95,75	964,34



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82%	3/33T	250	7,9	5,03	43,33	250,29
Varškės sūrelis su burbonine vanile		100	14,8	8,3	9,8	176,0
Traškios morkų lazdelės	2-53/2	100	1,0	0,10	10,40	45,00
Sezoniniai vaisiai, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,4	14,13	85,63	568,49

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	9Sr	150	2,1	5,72	9,87	95,53
Bulvių plokštainis su kumpiu (keptas orkaitėje)	47R	200	20,46	25,62	36,35	454,58
Grietinė 30%	14P	50	0,89	12,0	1,23	123,5
Tarkuotos morkos su obuoliais, migdolo riešutais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-7/25	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			27,97	45,78	121,03	992,39

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	9Sr	150	2,1	5,72	9,87	95,53
Grietinė 10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Kepti varškėčiai (kepti orkaitėje) (tausojantis)	84R	200	30,14	15,90	54,21	495,86
Grietinė 30%		30	0,72	9,0	0,93	87,90
Kopūstų, morkų salotos su saulėgrąžom (augalinis)	1R	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			37,64	42,62	126,95	1024,84



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške 9% (kvietiniai speltu miltai) (tausojantis)	80R	150	18,31	8,31	40,82	308,75
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30	4,0	2,25	1,28	41,37
Sezoniniai vaisiai, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,01	11,26	64,2	447,32

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	15Sr	150	3,88	3,29	14,98	105,16
Kepta paukštienos filė (kepta orkaitėje) (tausojantis)	33R	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle 10% (tausojantis)	4-5/107 T	140	3,95	2,23	31,11	160,32
Pekino kopūstų salotos su agurku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	23T	100	1,07	9,86	4,42	104,08
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			40,45	36,25	115,68	915,83

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	15Sr	150	3,88	3,29	14,98	105,16
Viso grūdo juoda duona	1š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kiaulienos šnicelis (keptas orkaitėje) (tausojantis)	15A	100	19,52	14,64	6,35	159,22
Virti viso grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	100	5,73	4,52	22,07	158,96
Marinuoti agurkai	45R	50	1,40	0,0	0,65	8,0
Marinuoti žirneliai	48R	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			39,03	24,42	124,83	775,59



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82%	3-3/53T	300	7,6	3,5	68,3	335,0
Varškė 9% su nesaldintu jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1	112/14/14	18,70	10,48	5,96	193,04
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,30	13,98	74,25	528,04

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	24Sr	150	4,26	4,74	13,34	105,24
Žuvies maltinis (menkė) (keptas orkaitėje) (tausojantis)	7-8/167T	110	18,67	3,93	6,28	146,39
Daržovių šiupinys (bulvės morkos, žirneliai) (augalinis) (tausojantis)	4-5/100T	100	3,22	3,26	14,50	100,25
Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais (augalinis)	2-1/9A	110	1,16	5,70	5,20	77,27
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,06	0,03	0,05	2,17
Iš viso:			30,41	18,86	95,13	655,32

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	24Sr	150	4,26	4,74	13,34	105,24
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	100	20,23	3,90	1,27	121,98
Miežinė kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/30T	100	2,81	1,60	18,57	99,97
Burokėlių mišrainė su marinuotais žirneliais (augalinis)	18R	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			37,35	26,81	97,98	741,78

TVIRTINU



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(tausojantis)	8-8/162 T	200	22,78	22,62	20,16	375,35
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Marinuoti agurkai	45R	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Sezoniniai vaisiai,daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,76	23,64	52,09	531,59

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	8Sr	150	1,18	4,87	7,99	78,36
Kiaulienos plovai su ryžiais (tausojantis)	3r	100/100	24,29	11,35	31,94	327,10
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais (augalinis)	23R	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Juoda duona		40	2,96	0,52	20,52	86,60
Iš viso:			32,73	27,18	120,06	812,52

Pietūs 10.35 – 12.15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	8Sr	150	1,18	4,87	7,99	78,36
Grietinė10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Karališki balandėliai (ryžiai,kiauliena) (tausojantis)	63R	200	30,39	20,74	11,24	346,76
Grietinės-pomidorų padažas	2P	50	1,19	8,69	4,76	101,43
Marinuoti agurkai	45R	100	2,80	0,0	1,30	16,00
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	2R	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,06	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			41,02	36,63	100,36	864,25



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinė košė su obuoliais ir cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/31AT	300	8,6	11,7	49,5	338,10
Traškios morkų lazdelės	2-53/2	100	1,0	0,10	10,40	45,00
Virtas kiaušinis	8-3/60T	80	10,18	9,68	0,58	130,24
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,26	21,80	69,01	556,38

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,37	3,37	16,24	104,77
Kiaulienos kepsnys (keptas orkaitėje) (tausojantis)	8R	100	21,39	23,55	2,23	308,58
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Kopūstų, morkų mišrainė su saulėgrąžom (augalinis)	1R	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,06	0,03	0,05	2,17
Iš viso:			35,09	56,73	97,84	961,29

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,37	3,37	16,24	104,77
Gietinė 10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	100	19,99	3,98	1,00	108,28
Virti makaronai viso grūdo (tausojantis)	8R	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Marinuoti burokėliai su y.t. alyvuogių aliejumi (augalinis)	16R	100	1,53	14,69	10,44	169,67
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,06	0,03	0,05	2,17
Iš viso:			31,10	27,68	110,45	676,40



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu82%(tausojantis)	3-3/33T	250	7,90	5,03	43,34	250,29
V.g.duona su sviestu82% ir fermentiniu sūriu45%	16-1/4	35/7/2 8	8,52	14,18	15,60	224,10
Sezoniniai vaisiai,daržovės		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,92	19,71	74,54	542,99

Pietūs 10.35 – 12.15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	16Sr	150	3,54	3,26	14,27	91,44
Maltas paukštienos (filė) šnicelis (keptas orkaitėje) (tausojantis)	36R	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Bulvių košė su sviestu82% (tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Morkų salotos su žirneliais su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	13S	100	3,06	8,47	12,68	123,14
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,06	0,03	0,05	2,17
Iš viso:			37,73	50,15	107,77	1018,79

Pietūs 10.35 – 12.15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	16Sr	150	3,54	3,26	14,27	91,44
Gretinė10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	1R	100/60	28,17	18,26	7,09	301,33
Viso grūdo makaronai su y.t.a lyvuogių aliejumi (tausojantis)	8R	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1R	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			40,20	36,93	109,86	893,73



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- g a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Viso grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6- 3/60T	160	8,90	5,17	46,98	270,18
Kietasis sūris 40%		30	8,8	7,8	0,0	109,80
Sezoniniai vaisiai, daržovės		170	0,7	0,7	22,1	97,02
Traškios morkų lazdelės	2-53/2	100	1,0	0,10	10,40	45,0
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,4	13,77	79,48	522,0

Pietūs 10.35 – 12.15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- g a	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	9Sr	150	2,1	5,72	9,87	95,53
Virti varškėčiai (tausojantis)	73/60 T	200	23,83	12,18	78,40	430,23
Grietinė 30%		40	0,96	12,0	1,24	57,20
Pekino kopūstų salotos su agurku ir y.t. alyvuogių aliejumi (augalinis)	23T	100	1,07	9,16	4,42	104,08
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			31,05	40,29	149,75	913,21

Pietūs 10.35 – 12.15 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- g a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	9Sr	150	2,1	5,72	9,87	95,53
Grietinė 10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Bešamelio padažas		50	4,69	5,25	1,65	66,50
Paukštienos filė (kepta orkaitėje) (tausojantis)	33R	100	23,77	14,39	7,7	253,6
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirnėliai) (augalinis) (tausojantis)	4- 5/100 T	150	4,83	4,89	21,75	150,13
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	2-1/15	140	2,35	0,92	5,91	41,36
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			41,13	33,4	103,10	886,75



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 7.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Viso grūdo miltų blynai su obuoliais	6- 6/102	200	13,33	17,59	58,70	446,53
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		50	1,8	1,0	2,06	24,51
Sezoniniai vaisiai,daržovės		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,73	19,19	80,26	556,84

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis,bulvėmis, morkomis, kopūstais (augalinis) (tausojantis)	1- 3/34A T	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Kepta žuvis (orkaitėje) (menkė) (tausojantis)	41R	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Bulvių košė su sviestu82%(tausojantis)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	147,99
Marinuoti burokėliai su žirneliais su y.t.alyvuogių aliejumi (augalinis)	17R	100	2,52	14,72	11,88	176,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,05	34,09	103,64	852,29

Pietūs 10.35 – 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis, kopūstais (augalinis)(tausojantis)	1- 3/34A T	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Grietinė10%		10	0,3	1,0	0,4	12,1
Jautienos kukulis su obuoliu,brokoliais (tausojantis)	12- 7/143T	110	17,55	3,13	4,48	116,43
Biri grikių košė(augalinis) (tausojantis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Tarkuotos morkos su obuoliu migdolais ir citrinos sultimis(augalinis)	2- 1/25A	100	1,19	1,01	15,87	77,35
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,0
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,39	13,67	125,87	730,84