

*A. Maucis*



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

6-11 m. vaikų valgiaraštis

I savaitė  
Pirmdienis

**Pusryčiai 8.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7,34	12,98	35,29	285,87
Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,3	14,1	64,09	418,95

**Pietūs 10.35-11.40 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	150	1,67	6,23	12,12	106,41
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1 TAUSOJANTIS Kiaulienos maltinukas	17K	100	14,71	5,13	3,37	117,26
1v Biri perlinių kruopų košė	G6	100	3,24	4,59	24,82	145,91
2v AUGINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai	Au1	150	11,68	7,81	38,25	245,79
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	30Gar	100	0,4	0,3	13,4	52,4
1 Iš viso:			23,12	16,87	75,17	521,42
2			16,85	14,96	85,23	504,04

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	MM1	120	10,74	11,84	31,22	309,87
Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,7	12,96	60,02	442,95
1 Raciono maistinė-energinė vertė			45,12	43,93	199,28	1383,32
2			38,85	42,02	209,34	1365,94

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą



I savaitė

Antradienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu	MK11	200	7,37	10,7	31,98	263,7
Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,33	11,82	60,78	396,78

**Pietūs 10.35-11.40 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30% rieb.)	Ds18	150/6	1,79	4,95	11,18	90,97
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais	22K	80/20	12,07	9,42	4,99	148,15
1v Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morka, cukinija, žiedinis kopūstas)	Au2	160	5,6	8,34	32,09	222,64
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	100	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Bananai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
1 Iš viso:			20,97	15,92	86,83	553,01
2			12,19	14,51	87,53	507,05

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	DV4	150/15	19,88	8,95	41,79	322,18
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
1 Iš viso:			20,86	9,51	56,19	388,72
2 Raciono maistinė-energinė vertė			51,16	37,25	203,8	1338,51
			42,38	35,84	204,5	1292,55

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





I savaitė  
Trečiadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK2	200	7,33	11,2	29,04	240,28
Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,53	11,5	52,14	336,28

**Pietūs 10.35-11.40 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 % rieb.)	Ds1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1 TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas	MK2	70/30	21,88	14,4	5,01	236,87
1v Biri perlinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
2v AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais	Au3	180	6,67	7,47	33,58	288,16
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
1 Iš viso:			30,16	23,8	57,56	546,44
2			13,33	14,58	73,72	524,77

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	DV6	120/30	9,78	14,73	50,04	348,3
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,76	15,29	64,44	414,84
1 Raciono maistinė-energinė vertė			49,45	50,59	174,14	1297,56
2			32,62	41,37	190,3	1275,89

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigeriti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą



I savaitė

Ketvirtadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška miežinių kruopų košė	MK4	200	8,07	9,33	33,58	282,52
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,03	10,45	62,38	415,6

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	150	3,85	3,26	14,34	96,1
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės apkepas	MK13	150	18,56	10,91	29,71	291,25
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) šiupinys su cukinijomis	Au10	200	7,19	10,37	29,42	314,91
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	100	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Apelsinai (augalinis)	28Gar	100	8	2	11	43
1	Iš viso:			36,21	20,59	80,87	585,99
2				24,34	16,45	79,62	571,45

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lietiniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5%rieb.	DV3	150/15	11,15	8,23	49,9	312,67
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			12,13	8,79	64,3	379,21
1	Raciono maistinė-energinė vertė			58,37	39,83	207,55	1380,8
2				46,5	35,69	206,3	1366,26

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





1 savaitė  
Penktadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
	Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds2	150/6	2,39	5,57	14,05	112,9
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Keptas lydekos šnicelis su provanso žolelėmis	A45	80	18,67	0,35	0,12	78,16
1v	Virti makaronai	64Gar	100	4,87	4,73	27,57	174,25
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų sūtinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru	Au5	180 (100/80)	6,97	14,08	42,17	323,19
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			29,43	11,27	71,2	491,75
2				12,86	20,27	85,68	562,53

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti varškės kubeliai su grietine 30% (tausojantis)	DV2	135/15	20,25	12,7	33,9	326
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			21,23	13,26	48,3	392,54
1	Raciono maistinė-energinė vertė			60,71	36,19	159,42	1269,11
2				44,14	45,19	173,9	1339,89

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą



2 savaitė  
Pirmdienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

**Pietūs 10.35-11.40 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Ds8	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1 TAUSOJANTIS Kepta vištienos šlaunelių mėsa	MK5	100	18,09	14,39	0,51	203,83
1v Biri perlinių kruopų košė	G6	100	3,24	4,59	24,82	145,91
2v <i>AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lėšių įdaru</i>	Au6	160 (100/60)	7,47	9,51	39,92	273,19
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Iš viso:			28,85	22,9	66,61	564,33
Iš viso:			14,99	13,43	81,2	487,78

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai su grietine 30% (tausojantis)	DV7	130/15	16,61	8,6	43,79	290,98
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,59	9,16	58,19	357,52
<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			56,49	43,72	164,72	1306,67
Iš viso:			42,63	34,25	179,31	1230,12

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





2 savaitė  
Antradienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu	MK10	200	7,37	11	31,98	283,7
	Trintos uogos	BenID	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			9,33	12,12	60,78	416,78

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Barščiai su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas	MK3	100	17,91	15,35	4,74	287,9
1v	Bulvių košė	15 Gar	100	2,1	1,7	15,02	99,98
2v	AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais	Au7	180 (110/70)	11,89	15,45	40,76	349,61
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
1	Iš viso:			25,25	22,92	64,14	621,94
2				17,13	21,32	85,14	583,67

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Varškės ir morkų apkepas	46K	70/30	10,89	12,45	13,98	246,08
	Trintos uogos	BenID	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			11,87	13,01	28,38	312,62
1	Raciono maistinė-energinė vertė			46,45	48,05	153,3	1351,34
2				38,33	46,45	174,3	1313,07

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



2 savaitė  
Trečiadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu	MK11	200	7,49	8,18	38,93	254,06
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,88	9,15	66,51	374,22

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Trinta daržovių sriuba	Ds9	150	2,61	5,92	15,78	121,63
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Vištienos šašlykas su pomidorų padažu	MK4	70/20	17,65	11,12	9,6	235,85
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais	Au 8	160	9,12	7,35	33,95	291,3
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pjaustytos cukinijos (augalinis)	22Gar	100	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGĖ2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			26,22	17,79	70,23	561,61
2				15,38	13,69	68,18	496,61

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulviniai blynai su cukinija	A52	120	6,03	21,33	44,22	293,31
	Grietinė 18%		15	0,5	0,2	0,6	9
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			6,53	21,53	44,82	302,31
1	Raciono maistinė-energinė vertė			41,63	48,47	181,56	1238,14
2				30,79	44,37	179,51	1173,14

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





2 savaitė  
Ketvirtadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7,34	12,98	35,29	285,87
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgē1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,32	13,54	49,69	352,41

**Pietūs 10.35-11.40 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	DS7	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1 Tarkuotų bulvių plokštainis	A48	150	6,98	12,11	48,64	287,04
1v Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v <i>AUGALINIS Morkų troškiny su plikytais ryžiais</i>	<i>Au9</i>	<i>200 (100/100)</i>	<i>4,73</i>	<i>11,49</i>	<i>38,25</i>	<i>311,31</i>
Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	100	3	0,4	5,7	29
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Kriaušė (augalinis)	30Gar	100	0,4	0,3	13,4	52,4
1 Iš viso:			18,99	20,98	102,15	602,73
2			16,24	16,76	90,8	588,8

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 45% , pomidoru, žalieji žirneliai	DV8	75/30/35	12,92	12,54	11,43	219,41
Ruginė duona su sviestu	U11	geg-35	2,31	0,45	16,87	108,05
Nesaldinta žolelių arbata	Dgē5	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,23	12,99	28,3	327,46
1 <i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			<i>42,54</i>	<i>47,51</i>	<i>180,14</i>	<i>1282,6</i>
2			<i>39,79</i>	<i>43,29</i>	<i>168,79</i>	<i>1268,67</i>

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



2 savaitė

Penktadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu	MK1	200	6,58	7,08	31,9	308,29
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pienas 2,5%	Lgė6	100	3,2	2,5	4,8	55
	Iš viso:			10,76	10,14	51,1	429,83

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Ds3	150	1,14	8,15	8,86	93,75
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Žuvies kepinukai su morkomis ir špinatais	A43	100	11,44	6,45	5,56	126,06
1v	Grikių košė	2Gar	100	5,95	5,74	24,94	172,82
2v	AUGALINIS Konvekinėje krosnyje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai	Au4	150	11,68	5,81	38,25	245,79
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			22,23	21,36	76,12	558,07
2				16,52	14,88	83,87	504,98

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti viso grūdo makaronai su daržovėmis	10K	100	2,89	12,53	12,18	156,02
	Ruginė duona su sviestu	U11	geg-35	2,31	0,45	16,87	108,05
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			5,2	12,98	29,05	264,07
1	Raciono maistinė-energinė vertė			38,19	44,48	156,27	1251,97
2				32,48	38	164,02	1198,88

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





3 savaitė  
Pirmdienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45% riebi.	MK13	180/20	10,86	11,96	36,76	296,93
	Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			11,27	12,37	49,94	350,55

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30% riebi.)	Ds5	150/6	3,33	5,05	24,38	150,78
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas	MK6	100	16,88	13,96	9,58	224,96
1v	Bulvių košė	15 Gar	100	2,1	1,7	15,02	99,98
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis	Au11	180	8,1	12,59	44,56	323,9
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
1	Iš viso:			25,41	21,33	70,44	575,16
2				14,53	18,26	90,4	574,12

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Blynėliai su kakava	42KA	100	3,67	0,89	26,94	226,35
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Kefyras 2,5%	Ger15	150	5,1	3,8	7,7	84
	Iš viso:			9,75	5,25	49,04	376,89
1	Raciono maistinė-energinė vertė			46,43	38,95	169,42	1302,6
2				35,55	35,88	189,38	1301,56

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



3 savaitė  
Antradienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu	MK5	200	7,29	12,01	32,66	257,19
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,27	12,57	47,06	323,73

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių sriuba	Ds4	150	4,32	5,46	20,17	150,52
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Kiaulienos ir grikių troškiny	A4	75/75	18,3	20,03	25,1	347,86
1v							
2v	AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais	Au12	200	12,34	12,75	38,06	316,39
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Apelsinai (augalinis)	28Gar	100	8	2	11	43
1	Iš viso:			34,02	28,01	74,73	622,82
2				28,06	20,73	87,69	591,35

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Viso grūdo tortilijų suktinukas su daržovių ir konservuotų kukurūzų įdaru	3KA	40/100	8,21	13,05	37,15	243,23
	Apelsinų sultys 100%	7GA	100	0,7	0,2	9	172
	Iš viso:			8,91	13,25	46,15	415,23
1	Raciono maistinė-energinė vertė			51,2	53,83	167,94	1361,78
2				45,24	46,55	180,9	1330,31

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





3 savaitė  
Trečiadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška perlinių kruopų košė	MK6	200	7,44	8,4	42,69	272,02
	Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,64	8,7	65,79	368,02

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	150	2,67	3,24	20,1	115,37
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
####	TAUSOJANTIS Troškintas vištienos kukulis	MK25	80	18,02	14,16	7,6	228,77
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis	Au13	200 (150/50)	10,21	11	35,63	296,03
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	100	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			26,85	18,55	75,25	563,27
2				16,73	15,06	76,88	513,32

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	DM3	135/15	9,32	14,51	41,08	290,35
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,3	15,07	55,48	356,89
1	Raciono maistinė-energinė vertė			45,79	42,32	196,52	1288,18
2				35,67	38,83	198,15	1238,23

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



3 savaitė  
Ketvirtadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK3	200	7,33	11,2	29,04	240,28
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pienas 2,5%	Lgė6	100	3,2	2,5	4,8	55
	Iš viso:			11,51	14,26	48,24	361,82

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žiedinių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais	Ds12	130/20	7,29	6,49	2,03	76,02
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1	TAUSOJANTIS Varškės ir ryžių apkepas	VP23	130/20	20,16	10,66	32,42	306,23
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	AUGALINIS Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis	Au14	200	13,91	10,15	35,12	296,42
	Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
1	Iš viso:			31,95	22,07	74,17	593,89
2				25,2	17,96	75,91	545,88

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Jogurtiniai viso grūdo blynėliai	101K	100	11	7,69	31,99	239,82
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			11,98	8,25	46,39	306,36
1	Raciono maistinė-energinė vertė			55,44	44,58	168,8	1262,07
2				48,69	40,47	170,54	1214,06

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





3 savaitė  
Penktadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu	MK14	200	7,56	8,29	36,67	234,35
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,95	9,26	64,25	354,51

**Pietūs 10.35-11.40 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Ds16	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1 TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės	MK16	100	17,05	11,07	6,52	217,32
1v Virtos bulvės	5Gar	100	2	0,11	18,32	81
2v AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis (cukinija, morkos, pomidorai)	Au15	250 (180/70)	7,46	11,12	48,58	370,42
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	100	3	0,4	5,7	29
Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1 Iš viso:			28,64	15,24	70,29	533,8
2			17,05	15,28	94,03	605,9

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su grietine 18 %	DV5	150/15	3,64	3,68	36,06	254,95
Sūrio lazdelė 40%	UŽ2	40	10,68	8,32	0,14	118
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,32	12	36,2	372,95
1 Raciono maistinė-energinė vertė			51,91	36,5	170,74	1261,26
2			40,32	36,54	194,48	1333,36

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą