



**ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLOS
DIREKTORIUS
ĮSAKYMAS
DĖL VALGIARAŠČIŲ TVIRTINIMO**

2023 m. rugpjūčio 31 d. Nr. V-59
Šakiai

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2022 m. rugsėjo 8 d. įsakymu Nr. V-1429 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr. V-964 „Dėl vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo (ir vėlesniais įsakymo pakeitimais):

1. T v i r t i n u pridedamus mokinių valgiaraščius 15 dienų laikotarpiui:
 - 1.1. Šakių „Varpo“ mokyklos 6 - 10 metų amžiaus mokinių valgiaraščius
 - 1.2. Šakių „Varpo“ mokyklos 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraščius
 - 1.3. Šakių „Varpo“ mokyklos Slavikų pradinio ugdymo skyriaus mišrios grupės 4 - 7 metų ugdytinių amžiaus valgiaraščius.
2. Valgiaraščiai skelbiami mokyklos interneto svetainėje adresu www.varpas.lt

Direktorius

Mindaugas Venckūnas



Sakų „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

1

1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr22	150	3,0	9,75	12,96	151,72
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	A35	120	21,52	11,63	16,59	257,1
Kuskusas (tausojantis)	G10	100	5,76	2,57	35,52	189,3
Čiulpių, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,3
Vanduo/Nesaldinta arbata		200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			32,21	27,2	82,1	701,63

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	A28	100	29,81	22,61	10,09	357,7
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,8
Kopūstų, obuolių ir porų salotos	S15	100	1,46	5,24	8,04	76,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,60	32,34	52,37	632,01

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,64	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	11	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,69	15,38	41,48	404,25
Iš viso (dienos davinio):			93,50	74,95	175,95	1737,89

I savaitė - Antradienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Burokėlių sriuba (tausojantis)	Sr13	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu	A36	120/ 30	21	20,07	9,66	308,21
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			28,11	38,85	68,86	738,02

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)	G12	100	3,25	1,40	26,51	136,77
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,81	17,98	44,29	449,7

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Žemaičių blynai (tausojantis)	A57	200	14,19	17,92	50,09	421,18
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,9	19,9	50,9	445,2
Iš viso (dienos davinio):			71,8	76,8	164,1	1632,9



I savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis)	Sr2	150	1,4	3	11,5	78,20
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3	0,6	17,1	86,1
Avižinis varšlės apkepas su slyvomis (tausojantis)	A37	200	25,18	13,55	26,86	323,9
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S16	80	1	0,3	15,4	68,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P8	20-	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,30	3,5	19,3
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			32,68	24,25	75,86	645,84

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	100	1,75	3,40	17,09	107,82
Burokėlių salotos (augalinis)	S25	100	1,4	5,08	9,91	82,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,8	28,8	30,0	492,7

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kepti avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	31	200	18,45	6,90	53,3	339,7
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,45	6,9	53,26	339,65
Iš viso (dienos davinio):			82,0	59,9	159,1	1478,2

I savaitė - Ketvirtadienis

4

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr11	150	3,64	3,3	14,6	93,6
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	A38	150	22,7	15,8	4,5	251,3
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	100	2,14	0,13	19,1	85,2
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	0,79	5,75	6,68	81,62
Pjaustyti pomidorai	S13	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			31,97	31,68	67,23	670,79

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	100	26,88	18,21	8,55	305,7
Čiri grikių košė (augalinis)(tausojantis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,8
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			33,31	23,1	47,7	530,6

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Čirti varškėčiai 9% (tausojantis)	A13	200	27,5	13,5	44,7	403,7
Grietinė grietinė 30%	P7	20	0,7	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,2	15,5	45,6	427,7
Iš viso (dienos davinio):			55,9	42,0	150,7	1282,3



Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr17	150	2,9	2,1	9,6	69,1
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Riebios žuvies maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	120(60/60)	15,3	27,9	6,3	335,5
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	5,27	10,28	16,33	167,00
Pjaustyti agurkai		50	0,4	0,1	1,2	7,1
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,4	43,24	86,15	841,52

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	2Aug	200/ 30	6,6	6,2	49,4	262,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,55	6,24	49,39	262,57

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	A15	200	34,3	21,43	33,13	459,20
Jogurtinė grietinė 10%	P7	15	0,5	6,0	0,6	58,4
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,0
Iš viso:			21,1	27,4	33,7	517,6
Iš viso (dienos davinio):			58,1	76,9	169,3	1621,7



Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr14	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50
Garuose virti vištienos filė kukuliukai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	300(100/200 /60)	25,1	9,6	44,1	363,6
Pjaustyti agurkai	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,39
Vanduo/ Nesaldinta vaisinė arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			30,25	23,04	77,37	632,45

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	A11	100/ 100	34,82	15,25	35,64	418,19
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,39
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,24	18,88	40,26	472,58

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Čirkių - daržovių kepinukai (augalinis)(tausojantis)	4Aug	200	7,64	4,4	49,9	259,15
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			7,64	4,4	49,9	259,15
Iš viso (dienos davinio):			74,13	46,32	167,5	1364,2



Pietūs 10:30- 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,26	14,39	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,1	9,18	56,40
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	120	23,08	4,02	25,89	217,17
Virti makaronai (tausojantis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su vpač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,1	0,6	6,8	63,90
Pjaustyti agurkai	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,10
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			38,33	18,71	95,58	732,78

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	7Aug	200	4,3	15,4	21,7	270,6
Vanduo	Ger3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			4,3	15,4	21,7	270,6

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	100/ 50	18,2	12,1	36,7	326,4
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	S20	80	0,9	0,4	16,2	71,7
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			19,1	12,5	52,9	398,1
Iš viso (dienos davinio):			61,7	46,7	170,2	1401,5



V. V. V.
"Sėkmingas Varpo" mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

8

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr1	150	1,2	3,2	10,7	76,2
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepti varškėčiai be cukraus ir be glitimo	A42	150	30,2	20,84	16,8	382,59
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	S20	80	0,9	0,4	16,2	71,7
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoniniai vaisiai		70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			37,35	31,82	65,81	705,77

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	100/ 100	9,3	11,6	34,8	271,9
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,3	11,6	34,8	271,9

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	100	1,8	3,7	17,1	107,8
Burokėlių salotos (augalinis)	S25	100	1,50	5,10	9,90	82,83
Iš viso:			30,93	29,13	30,01	492,70
Iš viso (dienos davinio):			77,59	72,58	130,63	1470,39

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr18	150	1,10	2,9	6,9	58,3
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,0	0,6	58,0
Viso grūdo duona	6	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	A51	150	41,32	21,65	9,87	396,75
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Morkų salotos su česnakais ir ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	3,20	0,80	5,80	81,60
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo/Nesaldinta arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			52,11	113,71	79,38	870,34

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Morkų-varškės 9% blynėliai (tausojantis)	A16	150	21,1	11,0	37,45	327,13
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,73	13,01	38,29	351,13

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Vištienos šašlykas (tausojantis)	A50	100	32,3	8,5	13,8	254,1
Kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G10	100	5,8	2,6	35,5	189,3
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys)		120	1,2	0,5	6,0	33,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			39,25	11,59	55,31	476,43
Iš viso (dienos davinio):			113,09	138,31	172,98	1697,9



V. V. V.
"Varpas" mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	K2	150	2,19	5,76	10,2	97,7
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepta traški žuvis (liesa žuvis)(lydeka)(tausojantis)	A44	120	22,06	3,75	21,75	207,5
Perlinių kruopų rizots (tausojantis)	G14	100	4,81	6,67	19,82	155,9
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	95	0,95	2,44	5,64	48,12
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			34,91	25,92	89,11	720,43

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė (tausojantis)	A5	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	100	4,8	6,7	19,82	155,9
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,20
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,3	15,06	30,12	356,79

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Brokolių ir sūrio (45%) paplotėliai su smuliomis kukurūzų kruopomis (tausojantis)	A55	100/ 40 / 20	15,15	10,44	26,48	253,30
Jogurtinė grietinė 10%	P7	30	1,0	3,0	1,3	36,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,2	13,4	27,8	289,4
Iš viso (dienos davinio):			76,3	54,4	147,0	1366,6



Sakių „Varpas“ mokykla
direktorius
* ŠAKIŲ Mindaugas Venckūnas

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Raugintų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis)	Sr2	150	1,4	3,00	11,50	78,20
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,0	0,60	17,10	86,10
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	A45	100	17,1	14,90	0,02	202,70
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,3	4,49	34,24	197,75
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S21	50	0,7	3,06	7,63	55,26
Vanduo/Arbata be cukraus	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			29,49	32,85	86,19	751,11

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	A28	100	29,81	22,61	10,09	357,69
Bulvių-morkų košė (su pienu 2,5% ir sviestu 82 %) (tausojantis)	G19	100	2,22	3,84	15,39	102,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis) (tausojantis)	S21	100	1,5	5,2	8,0	76,57
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,49	31,69	33,52	536,41

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,68	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	P7	30	0,7	2,0	0,8	24,0
Vanduo	0	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,80	15,60	45,80	404,25
Iš viso (dienos davinio):			78,8	80,1	165,5	1691,8

3 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr3	150	1,5	3,2	9,63	68,67
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,60	58,00
Duonelė spelta	8	20	2,0	1,1	9,18	56,40
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,4	12,7	13,19	245,18
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	100	1,8	3,7	17,09	107,82
Kopūstų, morkų ir paprikų saotos (augalinis)	S18	110	1,1	3,6	6,80	63,90
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gėr3	200	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,00
Iš viso:			28,03	35,38	70,82	704,14

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Vištienos filė kepsnys (tausojantis)	A46	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G12	100	3,3	1,94	26,51	136,77
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	100	1,1	9,5	9,0	115,9
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,81	18,52	44,29	449,67

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	5Aug	100/ 100	9,31	11,63	34,81	271,92
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,31	11,63	34,8	271,9
Iš viso (dienos davinio):			66,15	65,53	149,92	1425,73



Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	Sr19	150	1,37	3,21	10,83	74,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,0
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	A6	200	22,75	26,77	36,93	473,8
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,1
Vanduo/Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			26,94	39,68	69,49	732,8

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,7	20,3	3,0	302,1
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	100	1,8	3,7	17,1	107,8
Burokėlių salotos (augalinis)	S25	100	1,45	5,08	9,91	82,83
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,88	29,11	30,02	492,7

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Daržovių troškiny (augalinis) (tausojantis)	7Aug	200,,	4,29	20,59	21,67	270,59
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,29	20,59	21,67	270,59
Iš viso (dienos davinio):			62,11	89,38	121,18	1496,11



Sakių „Varpo“ mokyklos
direktorius
* Št. Mindaugas Venckūnas

14

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	2,10	2,10	7,00	55,60
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	100/ 100	31,0	20,0	27,0	403,9
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S2	100	1,0	6,1	5,7	107,5
Marinuoti agurkai		50	0,0	0,0	3,4	8,0
Vanduo/nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			35,70	28,84	62,78	665,04

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	200/ 100	36,6	24,3	73,4	652,8
Aviečių ir bnanų tyrė (augalinis)	S20	80	0,9	0,4	16,2	71,7
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,50	24,67	89,64	724,46

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtos dešrelės (tausojantis)	A21	150	5,39	21,29	0,70	215,28
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G16	50	4,76	3,28	23,22	181,11
Daržovių salotos su agurkais ir kininiu kopūstu (augalinis)	S4	100	0,69	4,91	2,01	52,31
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,84	29,48	25,93	448,70
Iš viso (dienos davinio):			84,04	82,99	178,35	1838,20

3 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	Sr21	150	4,00	2,60	15,70	102,40
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	30	2,20	0,50	12,80	64,60
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	A47	100 (90/ 10)	19,44	12,23	8,82	219,92
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	G17	100/ 15	3,27	3,12	24,70	131,28
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,69	5,03	5,84	71,41
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	85	0,85	2,19	5,08	43,16
Vanduo/nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			31,25	31,97	82,64	730,77

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,78	22,73	33,76	465,75

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	2Aug	200/ 30	6,55	6,24	49,39	262,57
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,55	6,24	49,39	262,57
Iš viso (dienos davinio):			68,58	60,94	165,79	1459,09