



**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

1 savaitė - Pirmadienis

1



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Tiršta manų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K2	150	5,98	5,31	32,1	188,7
Sumuštinis su sviestu 82%	1	0,5/ 5	1,52	4,45	8,57	80,24
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	3	100	0,4	0,3	13,4	58,0
Iš viso:			7,9	10,1	54,07	326,9

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,4
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	A35	100	17,9	10,1	13,01	214,3
Kuskusas (tausojantis)	G10	80	4,6	2,3	27,1	148,0
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,1	19,0	55,7	493,9

Vakarienė 15:30 val.

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	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	58,0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,7	12,0	31,3	309,2
Iš viso (dienos davinio):			51,7	41,1	141,1	1130,0



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	150	6,25	7,72	32,12	223,02
Sumuštinis su juoda duona ir virta dešra	2	0,5/ 10/ 10	2,59	2,53	8,84	68,24
Agurkas	S14	10	0,08	0,02	0,23	1,1
Arbata be cukraus	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			9,32	10,57	54,59	350,3

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	Sr13	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (tausojantis)	A36	100/ 20	18,20	12,10	9,80	220,70
Virtos bulgur kruopos (tausojantis)	71	90	3,2	2,9	19,5	116,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	9	35/ 35 /30	0,67	0,46	5,02	22,80
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,4	24,9	56,1	545,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žemaičių blynai (tausojantis)	A57	100/ 20	6,20	8,55	26,09	198,13
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,3	13,40	57,9
Arbata be cukraus	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,9	10,6	26,9	222,1
Iš viso (dienos davinio):			41,6	46,0	137,6	1117,5



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Omletas su sūriu 45% (tausojantis)	A31	100	9,94	13,02	6,05	180,86
Šviežių daržovių rinkinukas 3 rūšys	62	60	0,4	0,4	4	17,8
Juoda duona su sviestu 82%	1	0,5/ 5	1,52	4,45	8,57	80,24
Arbata be cukraus	15	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	58
Iš viso:			10,7	13,7	23,45	336,8

Pietūs 12:00 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	3,0	11,5	78,2
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Avižinis varškės 9% apkepas su slyvomis (tausojantis)	A37	150	17,1	10,9	23,2	259,9
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
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			20,9	20,7	51,6	476,4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Ėrišta žirnelių sriuba (augalinis) tausojantis)	Sr25	200	2,00	5,90	8,7	93,9
Ėžiovinti batono kubeliai	32	25	1,7	3,8	10,3	63,1
1/2 iso grūdo bandelė	9	25	2,39	4,43	14,76	105,65
Iš viso:			6,1	14,1	33,8	262,7
Iš viso (dienos davinio):			37,7	48,6	108,8	1075,8



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K12	150	5,88	3,93	26,0	182,2
Sumuštinis su tepamu sūreliu ir žalumynais	5	0,5/ 10	2,62	2,56	9,03	69,74
Kakava su pienu (2,5%) (nesaldinta)	Gėr4	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,8	0,2	6	29,0
Iš viso:			12,48	9,2	53,5	362,0

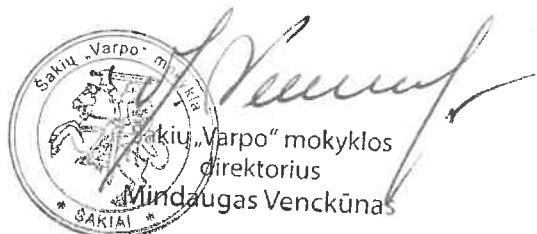
Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Se11	150	3,64	3,3	14,61	93,6
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3	0,31	29,3
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	50	1,07	0,07	9,57	42,6
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru ayvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,70	5,00	5,80	71,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			30,3	27,6	47,4	549,3

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spelta makaronai su fermentiniu sūriu 45 %	A26	150	14,3	12,7	31,0	305,1
Fraškios daržovių (morkų, cukinijų,	S22	100	1,1	0,23	6,69	33,31
Sezoniniai vaisiai		100	0,8	0,20	6,00	29,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,2	13,2	43,6	367,4
Iš viso (dienos davinio):			55,9	42,0	150,7	1282,3

1 savaitė - Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K7	150	4,58	5,31	34,66	197,45
Sumuštinis su batonu ir fermentiniu sūriu	3	0,5/ 5 /10	5,77	8,23	10,43	126,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Arbata be cukraus su citrina	Ger5	200	0,0	0,0	0,5	1,6
Iš viso:			10,8	14,0	58,6	382,3

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2,9	2,1	9,6	69,1
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Riebios žuvies maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	A39	80 (40 / 40)	10,3	17,4	5,1	218,4
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	G12	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	50	2,7	5,2	13,1	96,2
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)		70	0,7	0,2	2,8	15,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,7	26,6	58,5	538,3

Vakarienė 15:30 val.

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	150	20,6	10,12	33,53	302,83
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S20	80	0,92	0,38	16,16	71,69
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Arbata be cukraus su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,6
Iš viso:			21,1	10,5	50,2	376,2
Iš viso (dienos davinio):			51,7	51,1	167,2	1296,7



Sakų „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	150	6,25	7,72	32,12	223,02
Sumuštinis su duona ir virta dešra	2	0,5/ 10/ 10	2,59	2,53	8,84	68,24
Nesaldinta vaisinė arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			9,24	10,55	54,36	349,2

Pietūs 12:00 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 (tausojantis)	Sr14	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	300 (100/200 /60)	25,1	9,6	44,1	363,6
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	160	1,3	0,3	3,7	22,7
Pjaustyti pomidorai	20	50	0,5	0,1	2,1	11,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			29,4	13,4	67,7	506,7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta varškė 9% su uogomis	PM2	200	15,56	10,67	12,51	209,85
Batonas	10	20	1,58	0,9	10,38	43,5
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,7	0,3	9,4	43,1
Iš viso:			17,84	11,87	32,29	296,5
Iš viso (dienos davinio):			56,51	35,83	154,3	1152,3



Sakių „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckunas

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška tiršta ryžių košė (tausojantis)	K5	150	4,92	5,6	29,05	181,1
Sumuštinis su duona ir fermentiniu sūriu 45%	3	0,5/ 5 /10	5,67	7,65	8,58	125,64
Agurkas		10	0,08	0,02	0,23	1,10
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	58,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	15	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,67	13,27	37,86	365,9

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,6	3,3	14,4	94,8
Grietinė 30%	P7	10	0,2	3,0	0,3	29,3
Orkaitėje keptas kalakutienos filė maltinukas (tausojantis)	A53	90	20,5	3,3	16,0	175,5
Virti makaronai (tausojantis)	G13	70	4,1	2,8	25,4	143,0
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,1	3,6	6,8	63,9
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			29,6	16,0	62,9	506,5

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	90	9,3	12,0	41,1	316,2
Uogų ir bananų tyrė (be cukraus) (augalinis)	S16	80	1,0	0,3	15,4	68,4
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			10,3	12,3	56,5	384,6
Iš viso (dienos davinio):			50,5	41,6	157,3	1256,9



Sakų „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venclošas

8

2 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis)	K4	150	7,4	3,1	30,1	175,5
Apkepti sumuštiniai su batonu ir sūriu 45%	4	18	8,9	13,7	10,5	187,95
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Nesaldinta arbatžolių arbata	15	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,7	17,1	54,0	421,4

Pietūs 12:00 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	10	0,2	3,0	0,3	29,3
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,3
Kepti varškėčiai 9%(tausojantis)	A15	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	S20	0	0,9	0,5	0,9	11,9
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,9	0,5	0,9	11,9
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,9	17,9	60,4	501,7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	G3	200	3,62	6,84	31,74	200,76
Pienas 2,5 %		100	6,4	5,0	8,2	103,0
Raugintas agurkas	S30	60	0,42	0,06	1,02	7,20
Iš viso:			10,4	11,9	41,0	311,0
Iš viso (dienos davinio):			53,0	46,9	155,3	1234,0



Sakų „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

9

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	150/20	5,88	3,93	26	182,17
Virtas kiaušinis	7	25	3,08	2,95	0,20	39,35
Viso grūdo duona su sviestu 82% ir pomidoru	8	25//5//10	2,0	4,6	11,2	93,6
Arbata be cukraus	Gër3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	1,0	0,6	13,9	65,0
Iš viso:			6,1	8,1	25,3	197,9

Pietūs 12:00 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 (augalinis) (tausojantis)	Sr18	150	1,1	2,9	6,9	58,3
Grietinė 30%	P7	10	0,2	3,0	0,3	29,3
Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis)	A43	150	19,5	13,4	6,5	225,0
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G12	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais (augalinis)	S19	100	1,40	9,80	4,60	106,50
Marinuoti agurkai	S31	50	0,2	0,5	3,9	21,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,1	31,0	39,5	528,9

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Morkų - varškės blynėliai (tausojantis)	A16	150	21,1	11,0	37,5	327,1
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	Gër3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,8	0,2	6,0	29,0
Iš viso:			22,5	13,2	44,3	380,1
Iš viso (dienos davinio):			52,7	52,3	109,0	1106,9



Sakių Varpo" mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Viso grūdo makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	200	11,51	11,68	37,79	306,8
Kakava su pienu	Gėr4	150	3,18	2,51	12,51	81,1
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,0
Iš viso:			15,09	14,59	63,3	444,9

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,19	5,76	5,76	97,66
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Orkaitėje kepta traški žuvis (tausojantis)	A44	100	17,5	3,0	18,1	169,5
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	4,3	5,3	16,5	131,2
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S19	100	1,4	9,8	4,6	106,5
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,6	26,8	45,3	534,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	50/ 20/ 10	7,4	6,1	14,1	141,1
Jogurtinė grietinė 10%	11	30	1,0	3,0	1,3	36,1
Traškios daržovių (morkų, cukinijų, paprikų) lazdelės	S22	100	1,12	0,23	6,69	33,31
Nesaldinta arbata	Gėr3					
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			9,9	9,7	35,5	268,4
Iš viso (dienos davinio):			50,6	51,1	144,1	1247,4



Šakių „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

11

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Sausi pusryčiai su pienu 2,5 %	U1	200	11,9	5,76	45,68	282,04
Traputis		30	2,55	1,11	23,40	115,80
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,8	0,2	6,0	29,0
Iš viso:			15,2	7,1	75,1	426,8

Pietūs 12:00 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	3,0	11,5	78,2
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,3
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,3
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	A58	100	16,79	11,56	3,42	182,58
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	G8	70	3,5	3,6	19,2	123,4
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	9	35/35/30	0,7	0,5	5,0	22,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,0	21,9	50,0	486,5

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės spygliukai (tausojantis)	A27	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S20	80	0,92	0,38	16,16	71,69
Sezoniniai vaisiai		100	0,8	0,2	6,0	29,0
Iš viso:			15,8	15,6	45,8	385,9
Iš viso (dienos davinio):			55,0	44,6	170,8	1299,2



3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	K13	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Sumuštinis su dešra	2	0,5/ 10	2,59	2,53	8,84	68,24
Morkų lazdelės	S32	50	0,50	0,10	4,35	20,30
Kakava su pienu	Gér4	150	3,2	2,5	12,51	81,08
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,20
Iš viso:			12,6	11,2	63,9	399,0

Pietūs 12:00 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 su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,15	9,63	68,67
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,30	10,50	50,00
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	85	15,4	11,1	7,8	192,5
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,1	3,6	6,8	63,9
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,1	23,5	46,2	476,1

Vakarienė 15:30 val.

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 (tausojantis)(augalinis)	5Aug	100/ 100	9,31	11,63	34,81	271,92
Pjaustyti pomidorai	S13	50	0,5	0,1	2,1	11,0
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			10,2	12,0	50,3	340,8
Iš viso (dienos davinio):			43,9	46,7	160,4	1215,9

**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K12	150	5,88	3,93	26,00	182,2
Apkepti sumuštiniai su sūriu	4	17,5	8,90	13,73	10,47	187,95
Pomidoras	S13	50,0	0,50	0,20	2,90	13,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	Gėr3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,0
Iš viso:			15,7	18,3	52,4	440,7

Pietūs 12:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,4	3,2	10,8	74,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,3
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	A6	150 (112/38)	17,07	20,08	27,70	355,35
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,0	0,9	87,90
Morkų lazdelės	S32	50	0,5	0,5	5,2	22,5
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,1	33,1	55,2	590,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	81	200,,	8,80	9,70	26,00	229,80
Traputis	8	30	2,6	1,1	23,4	115,8
Šv. Agurkas	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Iš viso:			11,8	10,9	50,6	359,8
Iš viso (dienos davinio):			48,5	62,3	158,1	1390,6



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Omletas su sūriu (tausojantis)	A31	100	9,94	13,02	6,05	180,86
Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys)	62	60	0,4	0,4	7,9	17,8
Duonelė "Spelta" su sviestu 82%	24	37	1,7	6,1	13,1	112,1
Arbata be cukraus	15	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			12,4	13,3	40,5	368,7

Pietūs 12:00 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	2,1	2,1	7,0	55,6
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	100/ 50	17,99	9,80	33,86	291,19
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (tausojantis)	S2	100	0,95	6,11	5,74	107,51
Marinuotas agurkas		50	0,5	0,2	3,85	21,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,5	18,2	50,5	475,3

Vakarienė 15:30 val.

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	18,15	12,14	36,72	326,38
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	S20	80	0,9	0,4	16,2	71,7
Nesaldinta arbata	Gér3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,1	12,5	52,9	398,1
Iš viso (dienos davinio):			53,0	44,1	143,8	1242,0



Sakų „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

15

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Viso grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	200	8,33	10,30	42,84	297,39
Sumuštinis su batonu ir sviestu 82%	1	0,5/ 5	1,62	5,03	10,42	80,60
Nesaldinta arbata	Gėr3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Iš viso:			10,4	15,7	66,3	435,2

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	4,0	2,6	15,7	102,4
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,3
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	A47	100 (90/10)	16,2	9,8	7,5	182,7
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	100/ 15	3,3	3,1	24,7	131,3
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,4	0,4	3,0	14,3
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,69	5,03	5,84	71,41
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			26,0	21,7	67,3	552,4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S16	80	0,96	0,33	15,4	68,4
Nesaldinta vaisinė arbata	Gėr3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,5	15,9	40,1	399,7
Iš viso (dienos davinio):			59,9	53,3	173,6	1387,3