



**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](http://www.varpas.lt)

Direktorius

Mindaugas Venckūnas

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	1,5	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	A35	100	17,9	10,1	13	214,3
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	80	4,6	2,3	27,1	148,0
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (agalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>25,4</b>	<b>19,3</b>	<b>64,83</b>	<b>533,9</b>

## 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 morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A28	75/ 45	22,35	16,96	7,57	268,3
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	G8	50	3,07	2,74	16,78	102,3
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	100	1,46	5,24	8,04	76,6
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>26,9</b>	<b>24,9</b>	<b>32,4</b>	<b>447,2</b>

## 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	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	P8	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,7</b>	<b>12,0</b>	<b>31,3</b>	<b>309,2</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>71,0</b>	<b>56,2</b>	<b>128,5</b>	<b>1290,2</b>



Sakų „Varpo“ mokyklos  
direktorius

Mindaugas Venckūnas

1 savaitė - Antradienis

2

**Pietūs 10:30-13:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Burokėlių sriuba su bulvėmis(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 rausvuuju padažu (tausojantis)	A36	100/ 20	18,2	12,1	9,8	220,7
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,53</b>	<b>24,64</b>	<b>57,9</b>	<b>550,22</b>

**Antrojo patiekalo pasirinkimai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)	G12	70	1,70	1,40	17,30	88,80
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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,14</b>	<b>16,22</b>	<b>32,88</b>	<b>352,4</b>

**Antrojo patiekalo pasirinkimai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žemaičių blynai (tausojantis)	A57	200/ 40	14,19	17,92	50,09	421,18
Jogurtinė grietinė 10%	P8	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,9</b>	<b>19,9</b>	<b>50,9</b>	<b>445,2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,5</b>	<b>60,8</b>	<b>141,7</b>	<b>1347,8</b>

1 savaitė - Trečiadienis

3



"Sėkmingas Varpo" 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	
Marinuotų 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 varškės 9% apkepas su slyvomis (tausojantis)	A37	150	17,14	10,93	23,240	259,88
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,6</b>	<b>21,6</b>	<b>72,2</b>	<b>581,8</b>

**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	75	20,8	15,2	2,3	226,5
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,4	5,08	9,91	82,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,7</b>	<b>22,6</b>	<b>23,4</b>	<b>381,1</b>

**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)	1Aug	200	19,24	7,09	51,11	337,35
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,24</b>	<b>7,1</b>	<b>51,11</b>	<b>337,35</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,5</b>	<b>51,3</b>	<b>146,7</b>	<b>1300,2</b>

1 savaitė - Ketvirtadienis



"Sakių Varpo" mokyklos  
direktorius  
Mindaugas Venckūnas

## 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	
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
Kremtinė 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	9,6	42,6
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,7	5	5,80	71,40
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	Ger3	150	0	0	0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,81</b>	<b>30,87</b>	<b>56,8</b>	<b>617,97</b>

## 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	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	75	20,16	13,66	6,41	229,3
Biri grikių koše (augalinis)(tausojantis)	G8	50	3,07	2,74	16,78	102,3
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,33</b>	<b>16,8</b>	<b>28,1</b>	<b>358,8</b>

## 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	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	A13	150	20,6	10,1	33,5	302,8
Jogurtinė grietinė 10%		20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,3</b>	<b>12,1</b>	<b>34,4</b>	<b>326,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,9</b>	<b>42,0</b>	<b>150,7</b>	<b>1282,3</b>



## 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
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	80(40/ 40)	10,24	18,30	5,03	225,66
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G12	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	S7	50	2,7	5,2	13,1	96,2
Pjaustyti agurkai	S14	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,3</b>	<b>27,97</b>	<b>72,46</b>	<b>612,92</b>

## Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,6</b>	<b>6,2</b>	<b>49,4</b>	<b>262,6</b>

## 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
Kepti varškėčiai (tausojantis)	A15	150	25,8	16,07	24,85	344,40
Jogurtinė grietinė 10%	P7	15	0,5	6,0	0,6	58,4
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,1</b>	<b>22,1</b>	<b>25,5</b>	<b>402,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,0</b>	<b>56,3</b>	<b>147,3</b>	<b>1278,3</b>



## 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	
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	160	1,3	0,3	3,7	22,7
Vanduo/ Nesaldinta vaisinė arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,73</b>	<b>19,61</b>	<b>75,25</b>	<b>593,7</b>

## 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	
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	A11	75/ 75	26,11	11,44	26,73	313,64
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu 34% (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,39
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,53</b>	<b>15,07</b>	<b>31,35</b>	<b>368,03</b>

## Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis)(tausojantis)	4Aug	200	7,64	4,4	49,9	259,15
Vanduo		150	0	0	0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,64</b>	<b>4,4</b>	<b>49,9</b>	<b>259,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,9</b>	<b>39,08</b>	<b>156,5</b>	<b>1220,8</b>

2 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	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	Sr11	150	3,64	3,26	14,39	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,06	6	58,00
Spelta duonelė	8	20	1,96	0,1	9,18	56,40
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	90	20,5	3,3	16	175,50
Virti makaronai (tausojantis)	G13	70	4,1	2,8	25,4	143,00
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,1	0,6	6,8	63,90
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Vanduo/ Nesaldinta arbata	15	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>32,1</b>	<b>16,42</b>	<b>86,87</b>	<b>631,6</b>

## 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	270,59
Vanduo	Gėr3	150	0	0	0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>4,3</b>	<b>15,4</b>	<b>21,7</b>	<b>270,59</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,1</b>	<b>12,5</b>	<b>52,9</b>	<b>398,1</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,4</b>	<b>44,4</b>	<b>161,5</b>	<b>1300,2</b>





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	5,0	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 (tausojantis)	A42	120	19,4	18,4	12,2	292,3
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	113	70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>31,05</b>	<b>29,38</b>	<b>61,24</b>	<b>615,48</b>

**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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>34,8</b>	<b>271,9</b>

**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	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,5	5,1	9,9	82,83
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,26</b>	<b>17,52</b>	<b>13,46</b>	<b>298,24</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,62</b>	<b>58,53</b>	<b>109,51</b>	<b>1185,64</b>



Sakil „Varpo“ mokyklos  
direktorius  
Mindaugas Venckūnas

9

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
Viso grūdo duona	6	20	1,4	0,3	10,5	50,0
Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis)	A51	100	28,95	13,35	6,50	263,04
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G12	70	1,7	1,4	17,3	88,8
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	3,2	0,8	5,8	81,6
Kakava su pienu 2,5% (be cukraus)	Gér4	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>39,8</b>	<b>21,6</b>	<b>68,6</b>	<b>662,8</b>

**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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,73</b>	<b>13,01</b>	<b>38,29</b>	<b>351,13</b>

**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	75/ 20 /20	24,1	6,2	9,5	185,2
Kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G10	80	4,6	2,3	27,1	148,0
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
<b>Iš viso:</b>			<b>29,89</b>	<b>9,0</b>	<b>42,56</b>	<b>366,27</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>91,45</b>	<b>43,57</b>	<b>149,46</b>	<b>1380,2</b>



*Mindaugas Venckūnas*  
 „Varpo“ 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)	Sr4	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	100	17,5	3	18,1	169,5
Perlinių kruopų rizots (tausojantis)	G14	80	4,3	5,3	16,5	131,2
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S27	95	0,95	2,44	5,64	48,12
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Ger3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,24</b>	<b>17,4</b>	<b>76,64</b>	<b>572,58</b>

## 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	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	4,3	5,3	16,5	131,2
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,20
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,9</b>	<b>11,69</b>	<b>25,45</b>	<b>288,67</b>

## 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%	11	30	1,0	3,0	1,3	36,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,2</b>	<b>13,4</b>	<b>27,8</b>	<b>289,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,3</b>	<b>42,5</b>	<b>129,9</b>	<b>1150,7</b>



Sakai „Varpo“ mokykla  
direktorius  
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	
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	70	3,5	3,60	19,20	123,40
Sezoninių držovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
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
<b>Iš viso:</b>			<b>27,0</b>	<b>28,9</b>	<b>63,52</b>	<b>621,5</b>

**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	
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A28	75/ 45	22,4	17,0	7,6	268,27
Bulvių-morkų košė (tausojantis)	G19	50	1,1	1,9	7,65	51,08
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,92</b>	<b>24,12</b>	<b>23,26</b>	<b>395,92</b>

**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	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Jogurtinė grietinė 10%	P7	30	0,7	2,0	0,8	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,80</b>	<b>15,60</b>	<b>45,80</b>	<b>309,19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,7</b>	<b>68,6</b>	<b>132,6</b>	<b>1326,6</b>



## 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
Grietinė30%	P7	20	0,5	6,0	0,60	58,00
Duonelė spelta	8	20	1,96	1,12	9,18	56,40
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	85	15,4	11,1	7,80	192,50
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,20	71,70
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,1	3,6	6,80	63,90
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gēr3	150	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,3</b>	<b>27,6</b>	<b>54,31</b>	<b>551,17</b>

## 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)	A4	75	18,4	5,28	6,62	147,79
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	G12	50	1,7	1,43	17,30	88,83
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S6	100	1,1	9,5	9,0	115,9
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,11</b>	<b>16,3</b>	<b>32,9</b>	<b>352,5</b>

## 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		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,31</b>	<b>11,63</b>	<b>34,8</b>	<b>271,9</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,68</b>	<b>55,45</b>	<b>122,00</b>	<b>1175,56</b>



## Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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		20	1,40	0,30	10,50	50,0
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	A6	150 (112/38)	17,07	20,08	27,70	355,4
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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,26</b>	<b>32,99</b>	<b>60,26</b>	<b>614,4</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	75	20,8	15,2	2,3	226,5
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Burokėlių salotos (augalinis)	S25	100	1,45	5,08	9,91	82,83
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,71</b>	<b>22,60</b>	<b>23,37</b>	<b>381,1</b>

## Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>4,29</b>	<b>20,59</b>	<b>21,67</b>	<b>270,59</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,26</b>	<b>76,18</b>	<b>105,30</b>	<b>1266,02</b>



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/ 50	18,0	9,8	33,9	291,2
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S2	100	1,0	6,1	5,7	107,5
Vanduo/nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,74</b>	<b>18,61</b>	<b>66,20</b>	<b>544,3</b>

**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	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	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,08</b>	<b>12,54</b>	<b>52,92</b>	<b>398,08</b>

**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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,84</b>	<b>29,48</b>	<b>25,93</b>	<b>448,70</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,66</b>	<b>60,63</b>	<b>145,05</b>	<b>1391,08</b>



Sakių Varpo" mokyklos  
direktorius  
Mindaugas Venckūnas

## 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 (su raugintais kopūstais) (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)	16,19	10,69	7,40	190,47
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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,69	5,03	5,84	71,41
Vanduo/nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,15</b>	<b>28,24</b>	<b>76,14</b>	<b>658,16</b>

## 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	150	22,6	15,6	24,70	331,31
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,26</b>	<b>17,55</b>	<b>25,54</b>	<b>355,31</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,55</b>	<b>6,24</b>	<b>49,39</b>	<b>262,57</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,96</b>	<b>52,03</b>	<b>151,07</b>	<b>1276,04</b>