ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLA

J. Basanavičiaus g. 28, LT-71112, Šakiai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 – 10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 21:00 val.

Šakių „Varpo“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Venckūnas

ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLA
PAMOKŲ IR MAITINIMO VALGYKLOJE LAIKAS
2025–2026 m. m.
Nuo rugsėjo 1 d.

1 KLASĖS	2 – 8 KLASĖS
1. 8.00 – 8.35 2. 8.55 – 9.30 3. 9.50 – 10.25 4. 11.20 – 11.55 5. 12.10 – 12.45	1. 8.00 – 8.45 2. 8.55 – 9.40 3. 9.50 – 10.35 4. 11.10 – 11.55 5. 12.20 – 13.05 6. 13.20 – 14.05 7. 14.15 – 15.00
1 KLASIŲ MOKINIŲ MAITINIMO VALGYKOJE LAIKAS **1d,1c** klasės 10.25 – 10.35 **1b,1a** klasė 11.10 – 11.20	**2 - 8 KLASIŲ MOKINIŲ MAITINIMO VALGYKLOJE LAIKAS** **2** klasės 10.35 – 10.50 **3, 4** klasės 10.50 – 11.10 **5, 6, 7, 8** klasės 11.55 – 12.20 Mokytojai 13.05 – 13.20 Pailginta grupė 13.20

ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLOS DIREKTORIUS ĮSAKYMAS

DĖL MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ TVIRTINIMO

2025 m. rugpjūčio 26 d. Nr. V-60
Šakiai

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2022 m. rugsėjo 8 dienos 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 mokinių valgiaraščius 15 dienų laikotarpiui:
   1.1. Šakių „Varpo“ mokyklos 6-10 metų amžiaus mokinių valgiaraščius (pridedama);
   1.2. Šakių „Varpo“ mokyklos 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraščius (pridedama);
   1.3. Šakių „Varpo“ mokyklos ikimokyklinio priešmokyklinio ugdymo mišrios grupės 4-7 metų ugdytinių amžiaus valgiaraščius (pridedama).
2. Valgiaraščiai skelbiami mokyklos interneto svetainėje adresu: www.varpas.lt

Direktorius Mindaugas Venckūnas

Raštinės vedėja
(parašas)
Roma Laurinaitienė
2025 m. 08 mėn. 26 d.

1 savaitė - Pirmadienis

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,5	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių maltinukas (tausojantis)	A35	150	22,56	16,2	13,64	295,90
Kuskusas (tausojantis)(augalinis)	G10	100	5,76	2,57	35,52	189,3
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (agualinis)	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	Gėr3	200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	3	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	**31,74**	**28,2**	**76,92**	**693,05**

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	D	D
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	160	29,73	22,62	10,09	357,69
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (agualinis)	S12	100	1,10	0,40	4,90	27,20
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
		Iš viso:	**36,69**	**30,09**	**52,26**	**618,94**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,64	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	P7	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):	**93,12**	**73,68**	**170,66**	**1716,24**

1 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40	72,75
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 (tausojantis)	A36	120/ 30	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (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	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	**27,08**	**41,24**	**68,59**	**753,41**

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	D	D
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	100	25,79	7,16	22,18	256,65
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
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:	**31,30**	**19,14**	**63,65**	**542,4**

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	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):	**73,3**	**80,3**	**183,2**	**1741,0**

1 savaitė - Trečiadienis

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
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 bananais (tausojantis)	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,9
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	Gėr3	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**32,19**	**25,94**	**79,64**	**672,33**

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	D	D
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,21	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,30	3,5	19,3
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
		Iš viso:	**31,1**	**29,4**	**33,5**	**512,0**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan	
		D	D	D	D	D
Kepti avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	1Aug	200	18,45	6,90	53,3	339,7
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,7	0,30	3,5	19,3
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	0,0
		Iš viso:	**20,55**	**12,3**	**66,67**	**441,75**
		Iš viso (dienos davinio):	**83,8**	**67,6**	**179,8**	**1626,1**

1 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
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
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	80	0,79	5,75	6,68	81,62
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Sezoniniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**41,96**	**35,67**	**68,43**	**797,39**

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	D	D
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	100	19,17	5,31	16,57	190,4
Biri 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
Morkų salotos su česnaku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,7	5	5,80	71,40
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**26,30**	**15,2**	**61,5**	**486,8**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-	
		D	D	D	D	D
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	A13	200	27,47	13,48	44,72	403,78
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**28,15**	**15,48**	**45,56**	**427,78**
		Iš viso (dienos davinio):	**55,92**	**41,96**	**150,72**	**1282,30**

1 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Viso grūdo ruginė duona	6	40	3,00	0,60	17,10	86,10
Riebios žuvies (lašišos-jūros lydekos) maltinukas su padažu (tausojantis)	A39	120(80/ 40)	17,62	24,76	5,57	327,32
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	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 (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0,00	0,00
		Iš viso:	**32,83**	**40,12**	**85,37**	**833,39**

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	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
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	5,27	10,28	16,33	167,00
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**12,22**	**16,62**	**66,92**	**436,67**

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	D	D
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	A63	200	31,4	27,43	37,37	517,76
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,0
		Iš viso:	**31,9**	**33,4**	**38,0**	**575,8**
		Iš viso (dienos davinio):	**77,0**	**90,2**	**190,3**	**1845,8**

2 savaitė - Pirmadienis

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr14	150	1,13	3,10	7,24	59,36
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
Kiniška vištiena (tausojantis)	A71	180	31,40	10,81	33,69	357,65
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Iceberg salotos su agurkais, morkų šiaudeliais, paprikomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S43/1	100	0,87	5,16	4,61	68,23
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
		Iš viso:	**42,86**	**29,05**	**96,86**	**846,35**

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	D	D
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	A11	200	30,14	27,73	31,45	495,93
Iceberg salotos su agurkais, morkų šiaudeliais, paprikomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S43/1	100	0,87	5,16	4,61	68,23
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**33,51**	**32,99**	**43,96**	**596,16**

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis)(tausojantis)	4Aug	200	7,64	4,4	49,9	259,15
Iceberg salotos su agurkais, morkų šiaudeliais, paprikomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S43/1	100	0,87	5,16	4,61	68,23
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo		150	0	0	0	0,0
		Iš viso:	**11,01**	**9,66**	**62,41**	**359,38**
Iš viso (dienos davinio):			**87,38**	**71,7**	**203,2**	**1801,9**

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	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3.59	3.26	14.67	94.77
Grietinė 30%	P7	20	0.50	6.06	6.00	58:00
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	90	21.76	7.77	16.04	221.10
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0.60	1.68	2.17	26.42
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	G13	70	4.12	2.78	25.38	142.98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1.10	0.60	6.80	63.90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0.4	0.1	1.2	7.10
Sezoniniai vaisiai	113	70	0.30	0.30	9.10	40.00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0.00
		Iš viso:	**32.37**	**22.55**	**81.36**	**654.27**

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-	
		D	D	D	D	D
Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)	7Aug	200	4.0	10.6	21.7	182.19
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1.10	0.60	6.80	63.90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0.4	0.1	1.2	7.10
Vanduo		150	0	0	0	0.0
		Iš viso:	**5.5**	**11.3**	**29.7**	**253.19**

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	A13	150	20.61	10.12	33.53	302.84
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0.68	2.00	0.84	24.00
Vanduo		150	0	0	0	0.0
		Iš viso:	**21.3**	**12.1**	**34.4**	**326.8**
Iš viso (dienos davinio):			**59.2**	**46.0**	**145.4**	**1234.3**

2 savaitė - Trečiadienis

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	150	1,15	3,18	5,42	52,11
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 9%	A63	200	31,43	27,43	37,37	517,76
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,4	0,2	7,9	33,0
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
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:	**38,78**	**38,50**	**76,26**	**797,49**

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Avinžirnių karis (tausojantis)(augalinis)	Aug8	200	5,84	12,78	20,32	219,66
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,50	5,10	9,90	82,83
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2		70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**8,0**	**17,9**	**33,7**	**321,8**

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	D	D
Vištienos maltinis su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A71	120	30,06	24,46	1,59	396,57
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,60	1,68	2,17	26,42
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,50	5,10	9,90	82,83
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:	**34,61**	**35,28**	**34,25**	**632,94**
Iš viso (dienos davinio):			**81,43**	**91,66**	**144,23**	**1752,22**

2 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
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
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A – 51	160	29,11	13,35	8,70	272,94
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru 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	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	**39,89**	**104,23**	**78,16**	**746,54**

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	D	D
Varškės 9% sklindžiai (tausojantis)	A62	125	18,47	14,60	25,79	298,28
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:			**19,15**	**16,60**	**26,63**	**322,28**

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	D	D
Vištienos šašlykas su marinuotais svogūnais (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):			**98,29**	**132,42**	**160,10**	**1545,3**

2 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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	100	3,63	15,36	17,66	276,64
Perlinių kruopų rizotas (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	Gėr3	200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	**15,39**	**39,09**	**77,74**	**766,02**

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	D	D
Orkitėje 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
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	S27	95	0,95	2,44	5,64	48,12
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**26,2**	**17,50**	**35,76**	**404,91**

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	D	D
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Jogurtinė grietinė 10%	P7	30	1,0	3,0	1,3	36,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**30,9**	**23,7**	**34,1**	**476,3**

3 savaitė - Pirmadienis

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
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
Kalakutienos gabaliukai su grilintomis daržovėmis (tausojantis)	A72	150(115/35)	32,83	4,63	3,46	186,83
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/Nesaldinta 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:			**47,55**	**20,92**	**93,25**	**744,53**

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	D	D
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	160	29,73	22,62	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)	S21	50	0,7	3,06	7,63	55,26
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		120	1,2	0,50	6,00	33,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**33,81**	**30,02**	**39,11**	**548,20**

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	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:			**24,69**	**15,38**	**41,52**	**404,25**
Iš viso (dienos davinio):			**106,1**	**66,3**	**173,9**	**1697,0**

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,50	3,14	9,62	69,80
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
Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	A46	120	20,39	12,67	13,18	245,12
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,60	1,68	2,17	26,42
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,53	4,80	5,23	64,17
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			**28,03**	**36,22**	**74,33**	**725,24**

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	D	D
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	100	25,79	7,16	22,18	256,65
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	G12	100	3,3	1,94	26,51	136,77
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**30,63**	**17,49**	**60,76**	**521,50**

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	D	D
Avinžirnių karis (tausojantis)(augalinis)	Aug8	200	5,84	12,78	20,32	219,66
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**7,43**	**21,17**	**32,4**	**347,7**
Iš viso (dienos davinio):			**66,09**	**74,88**	**167,48**	**1594,48**

3 savaitė - Trečiadienis

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Bulvių plokštainis su vištiena	A6	200	22,76	26,78	36,94	473,81
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,10
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Iš viso:			**26,95**	**39,64**	**69,48**	**732,82**

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	D	D
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,7	20,3	3,0	302,1
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,45	5,08	9,91	82,83
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,1
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**31,28**	**29,21**	**31,22**	**499,8**

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	D	D
Daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis)	7Aug	200,,	4,29	20,59	21,67	270,59
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,45	5,08	9,91	82,83
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,1
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**6,14**	**25,77**	**32,78**	**360,52**
Iš viso (dienos davinio):			**64,37**	**94,62**	**133,48**	**1593,14**

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	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Kreminė moliūgų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	Sr33	150	23,55	8,09	25,28	84,77
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,70	3,80	10,30	63,10
Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis)	A23	100/ 50	23,37	11,32	10,78	270,67
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S2	100	1,0	6,1	5,7	107,5
Marinuoti agurkai (augalinis)	S31	50	0,0	0,0	3,4	8,0
Vanduo/nesaldinta 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:			**49,87**	**29,62**	**64,60**	**574,1**

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	D	D
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	100/ 50	18,07	13,60	35,44	371,87
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60	0,5	0,2	10,4	43,2
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**18,61**	**13,83**	**45,88**	**415,07**

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	D	D
Virtos dešrelės (tausojantis)	A21	150	5,39	21,29	0,70	215,28
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	G20	60	1,39	3,73	11,54	85,03
Daržovių salotos su agurkais ir kininiu kopūstu (augalinis)	S4	100	0,69	4,91	2,01	52,31
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:			**8,17**	**30,23**	**17,75**	**371,92**
Iš viso (dienos davinio):			**76,65**	**73,68**	**128,23**	**1361,04**

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	
		11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.	11+ m.
Žuvienė su lašiša (tausojantis)	Sr29/1	150	8,11	15,77	11,84	221,73
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	200	29,92	20,67	32,80	440,15
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S16	80	1,0	0,3	15,40	68,4
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Vanduo/nesaldinta 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:			**41,85**	**39,79**	**81,52**	**851,66**

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	D	D
Kepta menkės filė (tausojantis)	A69	150	27,78	10,09	11,55	248,02
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	115	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
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**32,14**	**18,64**	**45,10**	**465,05**

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	D	D
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	2Aug	200/ 30	6,55	6,24	49,39	262,57
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,69	5,03	5,84	71,41
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**7,64**	**11,67**	**58,24**	**348,32**
Iš viso (dienos davinio):			**81,63**	**70,10**	**184,86**	**1665,03**