

ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLA
J. Basanavičiaus g. 28, LT-71112, Šakiai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11+ metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 21:00 val.



**ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLOS
DIREKTORIUS
ĮSAKYMAS**

DĖL MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ TVIRTINIMO

2024 m. rugpjūčio 30 d. Nr. V-69
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 mokinių maitinimo 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

ŠAKIŲ „VARPO“ MOKYKLA
PAMOKŲ IR MAITINIMO VALGYKLOJE LAIKAS
2024–2025 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

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	
			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 (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	Gér3	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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 (augalinis)	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.	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
Logurtinė 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

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	
			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 rausvuuju 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	Gér3	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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	Gér3	150	0	0	0	0
Iš viso:			32,19	25,94	79,64	672,33

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	27,21	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.	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	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	100	26,88	18,21	8,55	305,7
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:			34,01	28,1	53,5	602,0

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
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	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
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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
Virti vištienos filė kukuliukai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	260(96/104/60)	24,30	11,83	27,16	308,75
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,32
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:			29,40	25,16	60,62	577,43

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	
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	A11	200	30,14	27,73	31,45	495,93
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,32
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,91	31,36	37,47	557,25

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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
Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,32
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			9,41	8,03	55,92	320,47
Iš viso (dienos davinio):			70,72	64,55	154,0	1455,2

2 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	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	Sr11	150	3,59	3,26	14,67	94,77
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	120	23,08	10,61	25,9	276,45
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,6	1,68	2,17	26,42
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	G13	100	7,35	4,33	28,42	195,44
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,1	0,6	6,8	63,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	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:			36,92	26,88	88,86	762,08

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	7Aug	200	4,0	10,6	21,7	182,2
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S18	110	1,1	0,6	6,8	63,90
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,10
Vanduo	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			4,0	10,6	21,7	182,2

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	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	200/ 100	36,13	24,21	72,86	649,22
Braškių ir bananų tyrė (be cukraus) (augalinis)	S16	60	0,54	0,23	10,44	43,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,67	24,44	83,30	692,42
Iš viso (dienos davinio):			77,59	61,93	193,82	1636,69

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
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	100/ 100	9,3	11,6	34,8	271,9
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,50	5,10	9,90	82,83
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,8	16,7	44,7	354,8

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
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,68	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
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (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):			80,52	84,36	150,98	1644,94

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	
			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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% sklandžiai (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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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 žuvis 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	Gér3	200	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	I13	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.	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
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	150	18,71	19,40	28,24	355,97
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:			19,7	22,4	29,5	392,1

3 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Marinuotų agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis)(augalinis)	Sr2/1	150	1,5	3,2	11,6	77,56
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	17,09	14,92	0,02	202,72
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:			29,60	33,07	86,30	750,49

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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.	Išseiga, g	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	40,68	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):			88,1	78,5	166,9	1702,9

3 savaitē - Antrdienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g 11+ m.	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal 11+ m.
			baltymai, g 11+ m.	riebalai, g 11+ m.	angliavandeniai, g 11+ m.	
			Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	
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	Ger3	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.	Išēiga, g D	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal D
			baltymai, g D	riebalai, g D	angliavandeniai, g D	
			Kepta vištienos filē (tausojantis)	A4	100	
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.	Išēiga, g D	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal D
			baltymai, g D	riebalai, g D	angliavandeniai, g D	
			Kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	100/ 100	
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:			10,80	19,25	51,5	406,1
Iš viso (dienos)			69,46	72,96	186,58	1652,87

3 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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	Gér3	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.	Išciga, 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 (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.	Išciga, 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
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	
			11+ m.	11+ m.	11+ m.	
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	2,15	3,87	7,93	75,10
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,00
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	A23	200	30,95	20,03	27,04	403,93
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S2	100	0,95	6,11	5,74	107,51
Marinuoti agurkai (augalinis)	S31	50	0,00	0,00	3,40	8,00
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:			35,75	30,61	63,71	684,54

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	36,13	24,21	72,86	649,22
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:			36,67	24,44	83,30	692,42

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
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	G20	120	2,75	7,43	23,06	170,04
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:			9,53	33,93	29,27	456,93
Iš viso (dienos davinio):			81,95	88,98	176,28	1833,89

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.	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	Sr21	150	3,73	1,34	15,12	87,49
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	A47	120 (100/ 20)	19,50	11,39	8,93	212,95
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	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			28,84	29,37	69,37	644,29

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	29,92	20,67	32,80	440,15
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:			30,60	22,67	33,64	464,15

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
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		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,09	13,46	60,31	377,14
Iš viso (dienos davinio):			67,53	65,50	163,32	1485,58