

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 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“ mokyklos
direktorius
Mindaugas Vencūnas

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

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K2	150	5,98	5,31	32,1	188,7
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	3	100	0,4	0,3	13,4	58,0
Iš viso:			7,75	10,0	53,24	325,8

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių maltinukas (tausojantis)	A35	100	18,22	10,4	13,46	218,11
Kuskusas (tausojantis)(augalinis)	G10	50	2,25	1,05	13,67	72,92
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
anduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,1	18,0	42,8	422,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Traputis	11	15	1,23	0,35	11,93	56,70
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	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,7	12,0	31,3	423,9
Iš viso (dienos davinio):			49,5	40,1	127,3	1172,3

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu (82%) ir pienu (2,5%) (tausojantis)	K1	150	6,25	7,72	32,12	223,02
Sumuštinis su batonu ir fermentiniu sūriu 45%	3	5//10//20	5,77	8,23	10,43	126
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	10	0,08	0,02	0,23	1,1
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			12,5	16,27	56,18	408,0

Pietūs 12:00 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 (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,40	72,75
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	17,06	13,48	10,11	231,24
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
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:			22,6	25,7	47,8	506,5

Vakariinė 15:30 val.

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	100	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
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,3	10,9	40,3	280,0
Iš viso (dienos davinio):			42,3	52,8	144,3	1194,5

I 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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojuantis)	A31	100	14,79	16,81	5,83	232,79
Šviežių daržovių rinkinukas 3 rūšys		60	0,4	0,4	4	17,8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Nesaldinta arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	58
Iš viso:			15,6	17,5	23,23	387,6

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	D
Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojuantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojuantis)	A37	150	23,11	12,28	26,27	306,82
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,90	0,50	0,90	11,90
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			26,73	22,21	49,72	498,65

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	D
Tiršta žirnelių sriuba (augalinis) (tausojuantis)	Sr25	200	2,00	5,90	8,7	93,9
Džiovinti batono kubeliai	32	25	1,7	3,8	10,3	63,1
Viso grūdo bandelė	9	50	4,78	8,86	29,52	211,30
Iš viso:			8,5	18,6	48,5	368,3
Iš viso (dienos davinio):			50,8	58,3	121,5	1254,6

1 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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	150	5,88	5,53	26,03	182,17
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu 50%	5	0,5/ 10	2,32	3,72	7,30	73,10
Kakava su pienu (2,5%) (nesaldinta)	Gėr4	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,80	0,20	6,00	29,00
Iš viso:			12,18	11,96	51,84	365,35

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) (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 žirmeliais (tausojantis)	A38	150	22,74	15,82	4,51	251,26
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	G2	50	1,07	0,07	9,56	43,49
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	0,50	0,10	2,10	11,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			30,55	30,58	47,67	578,82

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	
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
Sezoniniai vaisiai		100	0,80	0,20	6,00	29,00
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,09	12,32	40,37	355,84
Iš viso (dienos davinio):			55,92	41,96	150,72	1282,30

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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K7	150	5,96	6,41	37,07	232,62
Sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	3	5//10//20	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	Gėr5	150	0,0	0,0	0,5	1,6
Iš viso:			12,2	15,1	61,0	417,5

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	
Lėšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Riebios žuvies (lašišos-jūros lydekos) maltinukas su padažu (tausojantis)	A39	85(60/ 25)	13,04	17,59	3,68	232,95
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	50	1,4	2,6	6,6	48,1
Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos)	S23	70	0,7	0,2	2,8	15,8
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,8	23,9	39,9	454,8

Vakariinė 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 9%(tausojantis)	A63	150	24,15	20,86	30,09	406,98
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,2
Arbata be cukraus su citrina	Gėr5	150	0,04	0,02	0,48	1,6
Iš viso:			21,1	26,9	31,2	466,6
Iš viso (dienos davinio):			53,1	65,9	132,1	1338,8

2 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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis)	K1	150	6,26	7,72	32,12	223,02
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu 50%	5	0,5/ 10	2,32	3,72	7,30	73,10
Pic Nik sūrio lazdelė 40%	U2	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta vaisinė 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:	14,32	15,9	52,9	413,0

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	
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 kukuliai su bulvių koše bei žirnelių padažu (tausojantis)	A41	200(64 /80) 50	15,00	6,91	21,09	211,29
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S14	50	0,5	0,1	2,1	11,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
		Iš viso:	18,38	16,31	40,83	396,65

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	Gér3	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):			50,54	44,08	126,0	1106,1

2 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 08:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Pieniška tiršta ryžių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	K5	150	4,92	5,6	29,05	181,11
Sumuštinis su viso grūdo rugine duona, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	3	5// 10 /20	5,67	7,65	8,58	125,64
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	10	0,08	0,02	0,23	1,10
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,3	13,4	58,0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	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.	Išėiga, 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	3,59	3,26	14,67	94,77
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	A40	90	21,76	7,77	16,04	221,10
Virti makaronai: (tausojantis)(augalinis)	G13	70	4,12	2,78	25,38	142,98
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,10	3,60	6,80	63,90
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,81	20,41	63,20	552,05

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	
Lietiniai su varške 9% (tausojantis)	A32	100/ 50	18,07	13,60	35,44	371,87
Braškių ir bananų tyrė (be cukraus) (augalinis)	S16	60	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			18,6	13,8	45,9	415,1
Iš viso (dienos davinio):			60,1	47,5	146,9	1333,0

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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis)	K4	150	7,28	3,04	29,67	172,88
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	46,25	8,50	14,31	6,89	190,95
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	57,90
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			16,18	17,65	49,96	421,73

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) (augalinis)	Sr1	150	1,15	3,18	5,42	52,11
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Kepti varškėčiai 9%	A63	150	25,14	20,86	30,09	406,98
Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis)	S20	50	0,40	0,19	7,87	33,02
Nesaldintas jogurtas 2,5%	P8	20	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			28,53	28,03	48,09	552,61

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 %	Gėr9	100	2,8	2,5	4,7	53,0
Raugintas agurkas (augalinis)	S30	60	0,42	0,06	1,02	7,20
Iš viso:			6,8	9,4	37,5	261,0
Iš viso (dienos davinio):			51,6	55,1	135,5	1235,3

2 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavan- deniai,	
			g	g	g	
		4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	150	5,88	3,53	26,03	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	1,99	4,55	11,15	93,49
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	1,00	0,60	13,90	65,00
Iš viso:			6,07	8,10	25,25	380,01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavan- deniai,	
			g	g	g	
		D	D	D	D	D
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	A – 51	120	17,56	9,00	6,93	175,78
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais (augalinis)	S19	100	1,40	9,80	4,60	106,50
Marinuoti agurkai (augalinis)	S31	50	0,20	0,50	3,85	21,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			22,45	29,68	40,13	508,42

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavan- deniai,	
			g	g	g	
		D	D	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	0,8	24,0
Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,8	0,2	6,0	29,0
Iš viso:			20,0	16,8	32,6	351,3
Iš viso (dienos davinio):			48,5	54,5	98,0	1239,7

2 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis)	A56	150	12,41	11,43	37,64	305,77
Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,20
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,00
Iš viso:			13,51	11,83	42,54	389,97

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
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr4	150	2,05	3,96	10,01	80,08
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	A7	75	13,08	7,77	13,23	174,33
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	G14	80	3,13	5,01	16,69	124,36
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:			19,9	29,5	44,9	514,6

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
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	120	14,95	15,22	22,56	284,75
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			16,0	17,5	36,8	366,7
Iš viso (dienos davinio):			49,4	58,9	124,2	1271,2

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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Sausi pusryčiai su pienu 2,5 %	U1	200	11,9	5,76	45,68	282,04
Traputis	11	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	D
Marinuotų agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis)(augalinis)	Sr2/1	150	1,52	3,20	11,61	77,56
Grietinė 30%	P7	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,40	0,30	10,50	50,28
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	A45	100	17,09	14,92	0,02	202,72
Biri grikių krūcupų košė (tausojantis) (augalinis)	G8	70	3,50	3,60	19,20	123,40
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	9	35/35/30	0,67	0,46	5,02	22,75
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,42	25,48	46,66	506,01

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	D
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Braškių 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):			55,4	48,2	167,5	1318,7

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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	K13	150	5,88	5,64	25,16	206,30
Viso grūdo ruginė duona, sviestu 82%, virta dešra, šviežias agurkas	2	10//10//20//5	2,63	6,66	8,88	105,44
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,20
Iš viso:			8,9	12,7	47,0	368,9

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	
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	85	15,38	11,09	7,75	192,46
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	70	1,50	2,30	11,20	71,70
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,94	28,10	48,68	532,29

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	
Kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	100/ 100	9,21	10,86	39,42	278,05
Pjaustyti pomidorai	S13	50	0,5	0,1	2,1	11,0
Nesaldinta 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:			10,1	11,3	54,9	347,0
Iš viso (dienos davinio):			41,0	52,1	150,6	1248,2

3 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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K12	150	5,88	3,53	26,03	182,17
Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu, sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	4	46,25	8,50	14,31	6,89	190,95
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50,0	0,50	0,20	2,90	13,60
Nesaldinta 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:			15,3	18,4	48,8	443,7

Pietūs 12:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	150	17,07	20,08	27,71	330,10
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Morkų lazdelės (augalinis)	S32	50	0,50	0,50	5,20	22,50
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,66	32,74	44,65	514,51

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	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	Sr26	200,,	8,75	9,73	25,97	229,76
Traputis	8	30	2,6	1,1	23,4	115,8
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,4	0,1	1,2	7,1
Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,3	10,8	49,4	345,6
Iš viso (dienos davinio):			46,2	62,0	142,8	1303,8

3 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	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A31	100	14,79	16,81	5,83	232,79
Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys)	62	60	0,4	0,4	7,9	17,8
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	1	18//5	1,37	4,42	7,74	79,14
Nesaldinta arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,3	13,4	57,9
Iš viso:			17,0	17,1	34,9	387,6

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 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 plovos su kiauliena (tausojantis)	A23	100/ 50	23,37	11,32	10,78	270,67
Raugintų kopūstų salotos su morkomis (tausojantis)	S2	100	0,95	6,11	5,74	107,51
Marinuotas agurkas (augalinis)	S31	50	0,50	0,20	3,85	21,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,97	21,50	28,30	474,28

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	
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
Nesaldinta arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,6	13,8	45,9	415,1
Iš viso (dienos davinio):			62,5	52,4	109,1	1277,0

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			4-7m.	4-7m.	4-7m.	4-7m.
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu (82%) ir pienu (2,5%) (tausojantis)	K1	150	6,25	7,72	32,12	223,02
Sumuštinis su batonu ir sviestu 82%	1	20//5	1,62	5,03	10,42	80,60
Nesaldinta arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Iš viso:			8,3	13,2	55,5	360,8

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
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	100 (90/10)	16,25	9,97	7,50	184,54
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	G17	100/ 15	3,27	3,12	24,70	131,28
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys)	110	35/35	0,40	0,40	3,01	14,34
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,69	5,03	5,84	71,41
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,34	20,26	56,17	489,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	150	22,47	15,51	24,78	328,66
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Nesaldinta arbata	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,0	21,5	25,4	386,7
Iš viso (dienos davinio):			55,6	54,9	137,1	1236,5