

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
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

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,5	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių maltinukas (tausojantis)	A35	120	22	11,99	16,59	262,39
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	80	4,6	2,3	27,1	148,0
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,3
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	30,0	23,7	71,45	618,2

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 guliašas (tausojantis)	A28	120	22,36	16,97	7,59	268,28
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	G8	50	3,07	2,74	16,78	102,33
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:	27,06	22,69	32,30	434,11

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	18,7	12,0	31,3	309,2
		Iš viso (dienos davinio):	75,8	58,5	135,1	1361,5

1 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
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	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 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
Iš viso:			23,39	26,03	57,9	556,78

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
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	75	19,17	5,31	16,57	190,44
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	G12	70	1,70	1,44	17,30	88,83
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		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,60	12,05	45,10	376,5

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
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):			60,9	58,0	153,9	1378,5

1 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 6-10m.
			baltymai, g 6-10m.	riebalai, g 6-10m.	angliavandeniai, g 6-10m.	
			Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,00
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	150	23,11	12,28	26,270	306,80
Braškių 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:			27,9	22,6	58,2	543,1

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g D	riebalai, g D	angliavandeniai, g D	
			Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	75	
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 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,40	5,08	9,91	82,83
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
Iš viso:			24,38	22,92	26,85	400,36

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g D	riebalai, g D	angliavandeniai, g D	
			Kepti avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	1Aug	200	
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:			21,34	12,5	64,52	439,48
Iš viso (dienos davinio):			73,6	58,0	149,6	1383,0

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
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
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (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 česnakų ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S11	70	0,7	5	5,80	71,40
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,5	0,1	2,1	11,1
Sezoniniai vaisiai		70	0,3	0,3	9,1	40
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gér3	150	0	0	0	0,0
Iš viso:			30,85	30,88	56,8	618,82

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	75	20,16	13,66	6,41	229,3
Biri grikių košė (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
Morkų salotos su česnakų 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:			25,03	21,8	33,9	430,2

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	150	20,61	10,12	33,53	302,84
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,29	12,12	34,37	326,84
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 6-10m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 6-10m.
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Lęšių 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)(tausojantis)	S7	50	2,7	5,2	13,1	96,2
Pjaustyti agurkai (augalinis)	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	Gėr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,2	26,74	53,97	534,14

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			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)(tausojantis)	S7	50	2,7	5,2	13,1	96,2
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:			9,7	11,5	63,7	365,8

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	A63	150	24,2	20,86	30,09	406,98
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6,0	0,6	58,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,0
Iš viso:			24,7	26,9	30,7	465,0
Iš viso (dienos davinio):			55,5	65,1	148,4	1365,0

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
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	200 (64/80/ 50)	15,00	6,91	21,09	211,29
Salotos su pekininiu kopūstu. pomidorais ir majonezu 34% (augalinis)	S26	100	1,42	3,63	4,62	54,32
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
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:			20,10	20,24	54,55	479,97

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	150	22,60	20,79	23,59	371,87
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:			24,37	24,42	29,61	433,19

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 34% (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):			53,88	52,69	140,1	1233,6

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	
			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	Gér3	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Daržovių troškiny (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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Vanduo		150	0	0	0	0,0
Iš viso:			18,6	13,8	45,9	415,1
Iš viso (dienos davinio):			56,5	47,7	156,9	1322,5

2 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 6-10m.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 6-10m.
			baltymai, g 6-10m.	riebalai, g 6-10m.	angliavandeniai, g 6-10m.	
			Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr1	150	
Grietinė 30%	P7	20	5,0	6,0	0,6	58,0
Kepti varškėčiai 9%	A63	150	25,14	20,86	30,09	406,98
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	113	70	0,7	0,3	3,5	19,3
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			33,99	31,33	51,88	600,61

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g D	riebalai, g D	angliavandeniai, g D	
			Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	100/ 100	
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S25	100	1,5	5,1	9,9	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.	Išėiga, g D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g D	riebalai, g D	angliavandeniai, g D	
			Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	75	
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
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
Iš viso:			23,73	22,62	23,35	381,06
Iš viso (dienos davinio):			68,48	70,66	119,95	1336,42

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr18	150	1,09	2,94	6,85	58,31
Grietinė 30%	P7	10	0,2	3,0	0,3	29,3
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
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)	Gėr4	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			27,2	20,0	58,8	554,9

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	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
Iš viso:			29,89	9,0	42,56	366,27
Iš viso (dienos davinio):			76,27	45,59	127,98	1243,5

2 savaitė - Penktadienis

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
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	75	13,08	7,77	13,23	174,33
Perlinių kruopų rizotas (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
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	S12	100	1,1	0,4	4,9	27,2
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			24,33	30,13	69,99	639,01

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	
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
Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S27	95	0,95	2,44	5,64	48,12
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
Iš viso:			20,9	14,13	31,09	336,79

Antrojo patiekalo pasirinkimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	A64	120	14,95	15,22	22,56	284,75
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:			16,0	18,2	23,9	320,9

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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
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	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
Iš viso:			27,1	29,1	63,63	620,9

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	
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	120	22,36	16,97	7,59	268,28
Bulvių-morkų košė (su pienu 2,5% ir sviestu 82 %) (tausojantis)	G19	50	1,1	1,9	7,65	51,08
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:			25,33	22,45	7,65	407,72

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
Iš viso:			18,68	12,04	31,32	309,19
Iš viso (dienos davinio):			71,1	63,6	102,6	1337,8

3 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	150	1,5	3,14	9,62	69,80
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	15,38	11,09	7,75	192,46
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas	P11	30	0,6	1,68	2,17	26,42
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,5	2,3	11,2	71,7
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,00
Iš viso:			23,3	34,0	61,69	642,86

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	75	19,17	5,31	16,57	190,44
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	G12	50	1,7	1,43	17,30	88,83
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
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
Iš viso:			23,49	24,7	54,9	523,2

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	
Kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5Aug	100/ 100	9,21	10,86	39,42	278,05
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S6	50	0,5	4,8	5,23	64,17
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S18	110	1,06	3,59	6,84	63,91
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,80	19,25	51,5	406,1
Iš viso (dienos)			57,62	77,94	168,08	1572,19

3 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr19	150	1,37	3,16	10,81	74,01
Viso grūdo ruginė duona		20	1,40	0,30	10,50	50,0
Bulvių plokštainis su paukštiena	A6	150	17,07	20,08	27,71	330,10
Grietinė 30%	P7	30	0,72	9,00	0,93	87,9
Pjaustytas agurkas (augalinis)	S14	50	0,40	0,10	1,20	7,1
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gér3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			21,26	32,94	60,25	589,1

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
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	75	20,8	15,2	2,3	226,5
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	70	1,52	2,32	11,18	71,69
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:			24,13	22,72	24,55	388,2

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
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		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,29	20,59	21,67	270,59
Iš viso (dienos davinio):			49,68	76,25	106,47	1247,86

3 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis)	Sr20	150	2,15	3,87	7,93	75,10
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	Ger3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			26,77	21,60	36,95	501,3

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
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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):			53,55	65,66	100,58	1288,27

3 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	
			6-10m.	6-10m.	6-10m.	
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
Viso grūdo ruginė duona	6	30	2,20	0,50	12,80	64,60
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	A47	100 (90/10)	16,25	9,97	7,50	184,54
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	Gēr3	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
Iš viso:			26,94	26,26	75,66	637,32

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	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	A14	150	22,47	15,51	24,78	328,66
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	S16	80	1,0	0,3	15,40	68,4
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			23,15	17,51	41,02	421,06

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	
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:			6,55	6,24	49,39	262,57
Iš viso (dienos davinio):			56,64	50,01	166,07	1320,95