

Liepkalnio mokyklos  
Direktorė  
Helena Gasperska

Steptaraujė, kad UAB „Sotega“  
mditintų pagal suderintą valgiaraštį  
HGASH  
2019-08-24

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

## UAB „Sotega“ Vilniaus skyrius

### Liepkalnio pagrindinė mokykla

Liepkalnio g.18, Vilnius

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

  15   DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

  6-10m.  

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 18.00 val.

1 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-21I	220 g.	8,72	2,47	38,56	202,86
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-16R	30/5/20 g.	4,56	6,77	16,56	141,66
Arbatžolių arbata be cukraus	GERN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,31	13,34	55,16	381,67

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Vištienos kepsneliai	AKMP-PNV-2B	70 g.	220,09
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3H	120 g.	165,82
Sviežių daržovių salotos su aliejumi (kopūs,mork, obuol, svog) (augalinis)	GSALN-26B	50 g.	39,83
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149	50 g.	50,43
Kefyras 2,5%	GERN-49D	180 g.	93,60
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			621,77

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Zaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausojantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Vištienos kukulis su sorų kruopomis (tausojantis)	AKMPN-163B	60/10 g.	191,73
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3	100 g.	138,19
Sviežių daržovių salotos su aliejumi (kopūs,mork, obuol,svog) (augalinis)	GSALN-26B	50 g.	39,83
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149	50 g.	50,43
Kefyras 2,5%	GERN-49F	130 g.	67,60
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			629,94

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	AMLTN-18A	180 g.	9,79	2,16	59,73	292,45
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	PADN-12B	15/5 g.	0,39	8,60	0,51	81,25
Žolelių arbata be cukraus	GERN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,18	10,76	60,24	373,7

Iš viso (dienos davinio): 70,39 81,76 262,21 2007,08

1 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	IKRUOPN-16G	220 g.	7,26	3,13	31,30	182,75
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13J	30/5/20 g.	6,05	6,74	19,76	159,57
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,34	13,97	51,1	379,47

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Energinė vertė kcal
Kiaulienos kepsnys	AKMP-SMLPC-10D	70 g.	200,57
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-1A	130 g.	190,95
Salierų,morkų,obuolių salotos su jogurtu	GSAL-PNV-5B	50 g.	22,39
Kopūstų,paprikų,morkų, žirnelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-111C	50 g.	52,05
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			517,56

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Energinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-3BB	150 g.	45,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94	30 g.	71,17
Virti mušti kiaulienos suktinukai troškinti padaže(tausojantis)	AKMPN-84	70/40 g.	150,54
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-1K	110 g.	161,58
Salierų,morkų,obuolių salotos su jogurtu	GSAL-PNV-5B	50 g.	22,39
Kopūstų,paprikų,morkų, žirnelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-111G	60 g.	62,40
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			556,16

**Vakariene**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir bulvių košė (tausojantis)	ADRŽPN-35	200 g.	14,33	5,62	42,77	259,95
Pieno 2,5% padažas	PADN-2	20 g.	0,42	0,67	1,31	12,96
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	5,80	5,00	8,00	104,00
			20,55	11,29	52,08	376,91
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>75,87</b>	<b>67,22</b>	<b>248,84</b>	<b>1830,10</b>

1 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-15J	200 g.	7,30	4,22	28,71	173,84
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1F	40 g.	3,58	6,28	17,35	135,53
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,91	14,6	46,1	346,52

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Maltas vištienos šnicelis	AKMP-SMLPC-38E	70 g.	228,20
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2N	110 g.	212,75
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41B	50 g.	49,48
Paprikos,špinatų ir obuolių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	GSAL-WWW-94D	40 g.	29,45
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			572,88

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-38AA	150 g.	46,85
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94	30 g.	71,17
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	AKMPNN-164	70 g.	112,30
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-2I	120 g.	231,24
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41B	50 g.	49,48
Paprikos,špinatų ir obuolių salotos su aliejaus	GSAL-WWW-94A	50 g.	36,82
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			600,86

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	AMLTN-17D	211/19 g.	12,12	9,09	50,08	336,70
Kakava su pienu 2,5% be cukraus	GĖRN-45D	200 g.	2,33	3,12	2,94	51,18
			14,45	12,21	53,02	387,88

Iš viso (dienos davinio): 72,12 74,13 249,31 1908,14

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai:**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-22	200 g.	6,15	2,31	37,05	197,09
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8HH	30/5/15 g.	6,00	8,48	16,44	162,31
Žolelių arbata be cukraus	GERN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,18	14,89	53,53	396,55

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Lydekos filė rageliai	AŽUVPN-31	70 g.	235,74
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	172,63
Morkų salotos su jogurtu	GSALN-128A	50 g.	19,87
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12B	50 g.	38,99
Geriamas vanduo	GERN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30G	130 g.	67,60
			534,83

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	SRIN-117A	150 g.	80,11
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94A	40 g.	94,89
Virti lydekos maltiniai (tausojantis)	AŽUVPK-PNV-7G	70 g.	185,62
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	172,63
Morkų salotos su jogurtu	GSALN-128A	50 g.	19,87
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12B	50 g.	38,99
Geriamas vanduo	GERN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			644,11

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų apkepas su varške 9%	AAPK-21	150 g.	7,75	8,58	37,33	255,64
Obuolių padažas	PADN-15C	15 g.	0,01	0,01	1,56	6,18
Pienas 2,5%	GERN-48A	150 g.	4,80	3,75	7,20	82,50
			12,56	12,34	46,09	344,32
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,93</b>	<b>67,13</b>	<b>279,16</b>	<b>1919,81</b>

1 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (1vnt.) (tausojantis)	IKIAUŠN-13A	50 g.	6,15	5,85	0,35	78,50
Duona su sviestu 82%	IUŽKN-6A	40/5 g.	2,79	4,54	21,88	134,63
Mišrainė su natūraliu jogurtu (bulv, mork, kiauš, agurk, žirn.)	GSALN-133C	200 g.	7,06	3,22	23,69	144,16
Kmynų arbata be cukraus	GĖRN-46C	200 g.	0,04	0,03	0,10	0,67
			16,04	13,64	46,02	357,96

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Bulvių plokštainis	ADRŽPN-47	200 g.	287,33
Pieno 2,5% padažas	PADN-2	20 g.	12,96
Žiedinių kopūstų salotos su obuoliais ir jogurtu	GSALN-136A	50 g.	18,61
Burokėlių salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27I	60 g.	45,63
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	104,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			520,13

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39L	150 g.	73,87
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Virtas kiaulienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-83	70 g.	153,81
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13A	130 g.	108,46
Žiedinių kopūstų salotos su obuoliais ir jogurtu	GSALN-136A	50 g.	18,61
Burokėlių salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27B	50 g.	36,95
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	104,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			574,28

**Vakariene**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynėliai	AMLTN-32Š	140 g.	9,47	9,60	60,66	361,27
Obuolių padažas	PADN-15C	15 g.	0,01	0,01	1,56	6,18
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,48	9,61	62,22	367,45

**Iš viso (dienos davinio): 64,09 60,02 269,12 1819,82**

Puslapis 5

2 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-24I	200 g.	6,97	2,73	29,87	168,75
Sviestas 82%	IVNT-15E	4 g.	0,02	3,28	0,03	29,72
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8HH	30/5/15 g.	6,00	8,48	16,44	162,31
Mėtų arbata be cukraus	GĖRN-77B	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,99	14,49	46,34	360,78

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos ir jautienos kotletas	AKMPN-8	70 g.	211,88
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	205,20
Porų, obuolių ir morkų salotos su jogurtu	GSALN-155B	50 g.	17,72
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejaus padažu (aliej. citr.)(augalinis)	GSAL-WWW-40A	50 g.	42,89
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8G	120 g.	63,60
			541,29

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-118A	150 g.	80,64
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Garintas kiaulienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-124D	70 g.	131,72
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	205,20
Porų, obuolių ir morkų salotos su jogurtu	GSALN-155B	50 g.	17,72
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejaus padažu (aliej. citr.)(augalinis)	GSAL-WWW-40A	50 g.	42,89
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			578,61

**Vakariė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su bulvių įdaru (tausojantis)	AMLTN-3M	103/67 g.	7,21	3,42	46,79	241,99
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	0,55	4,99	2,09	55,51
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	5,80	5,00	8,00	104,00
			13,56	13,41	56,88	401,5
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>65,85</b>	<b>72,16</b>	<b>259,46</b>	<b>1882,18</b>

2 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	IKIAUŠN-6F	70 g.	5,79	7,81	4,51	110,84
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94A	40 g.	2,59	0,44	20,92	94,89
Naminė burokėlių mišrainė su aliejumi(augalinis)	GSALN-103G	150 g.	4,96	7,80	20,67	160,81
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,34	16,05	46,1	366,54

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Maltos vištienos kotletas	AKMPN-24	70 g.	201,97
Grikių košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7A	130 g.	124,25
Spinatų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-143	50 g.	45,12
Troškinti švž. kopūstai (augalinis) (tausojantis)	GSAL-WWW-17A	50 g.	35,84
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	104,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			608,18

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI-SMLPC-10B	150 g.	72,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Garintas vištienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-25	70 g.	123,00
Grikių košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7I	110 g.	105,95
Spinatų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-143B	40 g.	36,10
Troškinti švž. kopūstai (augalinis) (tausojantis)	GSAL-WWW-17A	50 g.	35,84
Kefyras 2,5%	GĖRN-49A	150 g.	78,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			584,42

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė(tausojantis)	IKRUOPN-12I	220 g.	5,30	2,69	34,42	177,15
Sviestas 82%	IVNT-15A	10 g.	0,05	8,20	0,08	74,30
Pienas 2,5%	GĖRN-48	200 g.	6,40	5,00	9,60	110,00
			11,75	15,89	44,1	361,45

Iš viso (dienos davinio):      70,18      79,82      243,00      1920,59

Puslapis 7



2 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė(tausojantis)	IKRUOPN-18	200 g.	6,95	3,04	34,25	194,95
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir varškės sūriu22%	IUŽKN-10G	30/5/15 g.	4,83	7,73	16,84	152,86
Kmynų arbata be cukraus	GĖRN-46C	200 g.	0,04	0,03	0,10	0,67
			11,85	14,9	51,23	385,63

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė kcal
Vištienos kepsnys "Jūratė"	AKMPN-45	70 g.	207,77
Grietinės 30% padažas	PADN-7	20 g.	37,01
Bulvių tyrė (tausojantis)	GGARN-15H	120 g.	94,17
Burokėlių ir pupelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-116B	50 g.	40,52
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75H	60 g.	60,34
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30B	120 g.	62,40
			502,21

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	SRIN-32H	150 g.	49,46
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94A	40 g.	94,89
Kalakutienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)	AKMPN-161B	60/10 g.	140,33
Bulvių tyrė (tausojantis)	GGARN-15A	130 g.	102,36
Burokėlių ir pupelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-116B	50 g.	40,52
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75	50 g.	50,29
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			529,85

**Vakariėnė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	AVRŠPN-8	150 g.	13,68	4,94	56,12	319,59
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	PADN-12B	15/5 g.	0,39	8,60	0,51	81,25
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,07	13,54	56,63	400,84
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,83</b>	<b>69,11</b>	<b>244,44</b>	<b>1818,53</b>

Puslapis 8

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	IKRUOPN-5	175/25 g.	4,81	6,38	33,30	201,63
Duona su sviestu 82% ir virta dešra(aukšč.r.)	IUŽKN-12LL	30/5/15 g.	4,20	7,85	16,42	148,81
Švž. agurkai(augalinis)	GSALN-59	20 g.	0,16	0,04	0,46	2,20
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,17	14,27	50,18	352,64

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepta silkės filė	AŽUVPN-51	70 g.	195,49
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3A	130 g.	179,65
Virti žalieji žirneliai(tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	23,62
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSALN-44A	70 g.	70,12
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8B	150 g.	79,50
			548,38

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (burokėl, mork,) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-60A	150 g.	39,73
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virti silkės maltiniai (tausojantis)	AŽUVPN-52B	70 g.	177,91
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3A	130 g.	179,65
Virti žalieji žirneliai(tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	23,62
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSALN-44A	70 g.	70,12
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			591,47

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru	AMLTN-10A	129/71 g.	16,52	15,46	50,52	402,99
Natūralus jogurtas	IVNT-98B	10 g.	0,44	0,29	0,67	7,10
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,96	15,75	51,19	410,09
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,42</b>	<b>86,22</b>	<b>244,00</b>	<b>1902,58</b>

2 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sėlenėlėmis (tausojantis)	IKRUOPN-14N	192/8 g.	7,29	2,47	35,85	191,81
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virtų kiaušinių	IUŽKN-16R	30/5/20 g.	4,56	6,77	16,56	141,66
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,88	13,34	52,45	370,62

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos šnicelis	AKMPN-7	70 g.	211,02
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	GGARN-12	100 g.	146,19
Troškintos morkos grietinėje 30% (tausojantis)	GSALN-125	50 g.	35,65
Burokėlių salotos su salotų padažu (alieja, česna, citr.) (augalinis)	GSAL-WWW-28B	40 g.	36,41
Kefyras 2,5%	GĖRN-49A	150 g.	78,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			558,87

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Bulvių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-10J	150 g.	63,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Makaronai su kiaušiena pomidorų padaže(tausojantis)	AMLTN-30R	189/21 g.	308,80
Troškintos morkos grietinėje 30% (tausojantis)	GSALN-125B	70 g.	49,91
Burokėlių salotos su salotų padažu (alieja, česna, citr.) (augalinis)	GSAL-WWW-28B	40 g.	36,41
Kefyras 2,5%	GĖRN-49F	130 g.	67,60
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			604,38

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai "Tinginėliai" (varš,milt,kiauš) (tausojantis)	AVRŠPN-1E	140 g.	13,41	6,24	34,67	246,51
Grietinės 30% padažas	PADN-7	20 g.	0,37	3,32	1,39	37,01
Kakava su pienu 2,5% be cukraus	GĖRN-45D	200 g.	2,33	3,12	2,94	51,18
			16,11	12,68	39	334,7
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,15</b>	<b>72,83</b>	<b>245,79</b>	<b>1868,57</b>

3 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	IKRUOPN-13	200 g.	7,28	2,99	31,08	178,10
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virta dešra(aukšč.r.)	IUŽKN-12LL	30/5/15 g.	4,20	7,85	16,42	148,81
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,51	14,94	47,54	364,06

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos kotletas	AKMPN-5	70 g.	222,21
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	205,20
Špinatų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais ir jogurtu	GSALN-142	50 g.	11,48
Burokėlių salotos su apelsiniais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-158A	50 g.	38,58
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8G	120 g.	63,60
			541,07

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39L	150 g.	73,87
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94	30 g.	71,17
Jautienos maltinukai su saldžiąją paprika ir bazilikais (tausojantis)	AKMPNN-167A	70 g.	118,86
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	205,20
Špinatų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais ir jogurtu	GSALN-142	50 g.	11,48
Burokėlių salotos su apelsiniais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-158A	50 g.	38,58
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			572,16

Vakariė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis	AAPK-23F	250 g.	13,15	9,77	37,49	291,07
Grietinės 30% padažas	PADN-7	20 g.	0,37	3,32	1,39	37,01
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,52	13,09	38,88	328,08

Iš viso (dienos davinio):

69,33 64,95 251,26 1805,37

Puslapis 11

3 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (1vnt.) (tausojantis)	IKIAUŠN-13A	50 g.	6,15	5,85	0,35	78,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94A	40 g.	2,59	0,44	20,92	94,89
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Baltoji mišrainė su natūraliu jogurtu (bulv,mork,agurk,žirn)	GSALN-150F	200 g.	5,08	0,93	27,47	130,37
Kmynų arbata be cukraus	GĖRN-46C	200 g.	0,04	0,03	0,10	0,67
			13,89	11,35	48,88	341,58

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Maltos lydekos filė kotletas(tausojantis)	AŽUVPN-20	70 g.	144,20
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-1A	130 g.	190,95
Žiedinių kopūstų,pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-140	50 g.	44,78
Kopūstų,morkų,svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-161A	50 g.	49,16
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			480,69

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Agurkinė sriuba(augalinis) (tausojantis)	SRIN-66	150 g.	62,18
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94	30 g.	71,17
Mėgėjų lydekos kotletas troškintas padaže(tausojantis)	AŽUVPN-24	70/40 g.	158,69
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-1K	110 g.	161,58
Žiedinių kopūstų,pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-140	50 g.	44,78
Kopūstų,morkų,svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-161B	60 g.	58,95
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			600,35

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su daržovėmis (žirn,mork,svogūn) (tausojantis)	AMLTN-1R	160/40 g.	8,59	5,50	56,83	309,93
Kefyras 2,5%	GĖRN-49A	150 g.	4,35	3,75	6,00	78,00
			12,94	9,25	62,83	387,93
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,18</b>	<b>60,88</b>	<b>267,62</b>	<b>1810,55</b>

3 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė(tausojantis)	IKRUOPN-19	200 g.	5,99	2,22	29,18	154,43
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13J	30/5/20 g.	6,05	6,74	19,76	159,57
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,07	13,06	48,98	351,15

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Maltas vištienos šnicelis	AKMP-SMLPC-38E	70 g.	228,20
Grikių košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7I	110 g.	105,95
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2A	50 g.	35,14
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41E	40 g.	39,57
Kefyras 2,5%	GĖRN-49	200 g.	104,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			565,86

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Vermišėlių sriuba (makar,mor,svog) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-79E	150 g.	111,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Vištienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)	AKMPN-162B	60/10 g.	175,94
Grikių košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7I	110 g.	105,95
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	GSAL-PNV-2A	50 g.	35,14
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41E	40 g.	39,57
Kefyras 2,5%	GĖRN-49A	150 g.	78,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			634,26

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	AMLTN-33D	110 g.	9,04	6,90	57,44	322,40
Obuolių padažas	PADN-15C	15 g.	0,01	0,01	1,56	6,18
Kakava su pienu 2,5% be cukraus	GĖRN-45D	200 g.	2,33	3,12	2,94	51,18
			11,38	10,03	61,94	379,76
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>71,82</b>	<b>80,84</b>	<b>239,68</b>	<b>1931,03</b>

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr. 032517

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-17	200 g.	5,80	2,40	30,71	160,32
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir varškės sūriu 22%	IUŽKN-10G	30/5/15 g.	4,83	7,73	16,84	152,86
Mėtų arbata be cukraus	GĖRN-77D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,66	14,23	47,59	350,33

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Vištienos kepinukai	AKMPN-49	70 g.	220,10
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	172,63
Virti žalieji žirneliai (tausojantis)	GGARN-21A	40 g.	31,49
Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su jogurtu	GSALN-145A	60 g.	21,62
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			497,44

**Pietūs II var. (tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Spinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-56W	150 g.	48,73
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virtos vištienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-155	70 g.	191,57
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4H	120 g.	159,26
Virti žalieji žirneliai (tausojantis)	GGARN-21A	40 g.	31,49
Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su jogurtu	GSALN-145A	60 g.	21,62
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai (augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			543,11

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai virtinukai (tausojantis)	AMLTN-20B	150 g.	7,46	0,91	51,75	240,65
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	PADN-12B	15/5 g.	0,39	8,60	0,51	81,25
Pienas 2,5%	GĖRN-48A	150 g.	4,80	3,75	7,20	82,50
			12,65	13,26	59,46	404,4

Iš viso (dienos davinio):

61,24

70,72

242,61

1795,28

Puslapis 14

## 3 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.), Porcija 1 žmogui

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-22	200 g.	6,15	2,31	37,05	197,09
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8HH	30/5/15 g.	6,00	8,48	16,44	162,31
Kmynų arbata be cukraus	GERN-46C	200 g.	0,04	0,03	0,10	0,67
			12,22	14,92	53,63	397,22

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos kepsnys su kmynais	AKMP-PNV-12D	70 g.	268,90
Bulvių košė (tausojantis)	GGARN-14K	110 g.	101,60
Morkų salotos su aliejumi(augalinis)	GSAL-TAUS-4C	70 g.	72,68
Švž. agurkai(augalinis)	GSALN-59	20 g.	2,20
Kefyras 2,5%	GERN-49	200 g.	104,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8G	120 g.	63,60
			612,98

## Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba(augalinis) (tausojantis)	SRIN-30J	150 g.	70,96
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis)	ADRŽPN-37	171/29 g.	272,52
Pieno 2,5% padažas	PADN-2D	15 g.	10,49
Morkų salotos su aliejumi(augalinis)	GSAL-TAUS-4C	70 g.	72,68
Švž. agurkai (augalinis)	GSALN-59F	30 g.	3,30
Kefyras 2,5%	GERN-49A	150 g.	78,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			608,39

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% skryliukai (tausojantis)	AVRŠPN-14I	180 g.	20,98	9,88	46,97	358,31
Grietinės 30% padažas	PADN-7	20 g.	0,37	3,32	1,39	37,01
Arbatžolių arbata be cukraus	GERN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,35	13,2	48,36	395,32
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>73,89</b>	<b>81,08</b>	<b>256,56</b>	<b>2013,91</b>