

PATVIRTINTA
Trakų pradinės mokyklos
direktoriaus 2026 m. rugpjūčio 27 d.
įsakymu Nr.1.3.161 (V)

Trakų pradinė mokykla
Birutės 42, Trakai, 21114

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

7-10 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo / iki
8:00-17:00

7-10 M.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokolių žiedynėliais (tausojantis)(augalinis)	E 06-30	150	2.04	3.68	9.41	74.93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Troškinta kiaulienos sprandinė su daržovėmis (morkos, svogūnai, žirneliai) (tausojantis)	80/2.2	90/30	12.24	18.24	5.47	164.95
Biri ryžių košė su ciberžole paskaninta sviestu (tausojantis)	E 06-30.1	80/4	2.01	3.6	20.26	121.57
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	2-31/1	45/6	0.65	2.36	5.16	42.62
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1.35	0.15	17.55	70.5
Iš viso:			20.13	28.3	72.22	541.44

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų sklandžiai	65-3	120	8.31	11.34	37.06	283.26
Grietinė (30 % rie.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.19	17.34	47.58	381.86
Iš viso (dienos davinio):			29.32	45.64	119.8	923.3

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) (tausojantis)	E 06-30.2	150	1.22	6	10.18	99.57
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Sultingas kalakutienos maltinukas troškintas trintų daržovių padaže (tausojantis)	E 06-30.3.	70/18	16.31	9.97	5.6	178.92
Biri bulgur kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	E 06-30.4	75/4	5.16	3.65	31.7	170.92
Baltagūžių kopūstų, agurkų, morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-10/3-1	50/2	0.51	2.05	1.96	28.09
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su apelsiniais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Iš viso:			25.94	22.11	81.26	618.76

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas gardintas fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/0.7/6	105/25	18.51	17.08	1.77	250.74
Konservuoti žirneliai	2-28	30	1.47	0.06	4.74	19.2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/3	25/4	1.77	3.94	13.33	96.91
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	70	0.59	0.14	3.01	14.35
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22.34	21.23	22.84	381.2
Iš viso (dienos davinio):			48.28	43.33	104.1	999.96

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22	150	1.77	2.37	9.91	65.75
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	90/40	19.75	15.17	7.18	250.39
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis)	E 06-30.5	80	1.8	8.09	16.13	140.79
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	18.2/5	50	0.5	0.2	3.85	21
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	50	0.45	0.1	3.35	14
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			26.24	26.15	65.69	601.82

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Purūs blynai iš kefyro ir miltų (tausojantis)	10.21.18	140	8.09	8.1	39.33	267.65
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.65	9.38	55.35	355.17
Iš viso (dienos davinio):			36.89	35.53	121.04	956.99

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	10.21.09	150	5.96	3.44	19.67	127.67
Mini skrebučiai	79.1/5/1	10	1.09	0.29	7.59	38
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (tausojantis)	9-40/2	65/13	11.74	14.19	1.79	182.3
Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-1.7.5	75/3	3.87	2.84	17.55	111.85
Orkaitėje kepti brokoliai su kapotais česnakais (augalinis) (tausojantis)	E 06-30.6	50/0	2.91	1.25	5.18	37.44
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	50	0.5	0.05	5.2	22.5
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0.4	0.1	0.48	21.2
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			27.66	23.41	68.09	619.1

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	130	15.95	16.37	14.96	277.55
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	90	1.08	0.27	20.79	87.3
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.77	17.28	41.26	395.14
Iš viso (dienos davinio):			45.43	40.69	109.34	1014.25

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	150	1.64	5.8	10.25	99.09
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	90	23.37	18.22	0.86	258.26
Bulvių - moliūgų košė su sviestu (tausojantis)	3-12.3	80/2	1.77	2.15	14.37	79.96
ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir provanso žolelių užpilu (augalinis)	90.1/1	45/4	0.42	3.93	1.95	43.27
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su agurko juostele	66-1/1	190/10	0.07	0	0.28	1.4
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			30.59	30.37	55.39	612.78

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje užkeptas karštas sumuštinis su tarkuoto fermentinio sūrio ir virtos dešros mase (tausojantis)	16-88.8	100	12.92	11.73	36.24	305.45
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	25/25	0.47	0.07	4.28	18.25
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.8	11.81	50.41	363.7
Iš viso (dienos davinio):			44.39	42.18	105.81	976.48

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Prieskoninių daržovių sultinys su žaliais žirneliais (tausojuantis)(augalinis)	1-10	150	1.78	2.86	7.11	60.06
Česnakiniai duoniukai su prieskoniais	255/1	15	0.95	0.84	7.2	40.57
Plikytų ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (tausojuantis)	9-30/4.1.1	120/60	15.86	8.16	33.43	269.87
Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85.9	45/4	0.46	3.34	4.82	49.9
Švž. daržovių traškos lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0.44	0.05	3.63	15.83
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	150	1.05	0.6	26.4	115.2
Iš viso:			20.68	15.86	84.61	559.55

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	100/30	18.61	13.46	25.61	302.37
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0.24	0.11	5.61	22.92
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			20.57	14.73	42.53	386.89
Iš viso (dienos davinio):			41.26	30.59	127.14	946.44

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	93/2	150	1.88	3.89	14.91	97.81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa	7.14-9.1	125/35	9.84	6.05	18.24	163.92
Grietinė ir sviesto padažas (tausojantis)	13.4/9.1	30	0.58	12.55	0.76	118.56
Baltagūžių kopūstų ir agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	2-10/3.2	45/5	0.51	1.9	2.35	27.62
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			15.24	24.67	65.47	534.78

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-75/1	145/3	6.72	6.12	19.75	161.92
Bandelė su cinamonu (Pirktinė)	160	60	4.14	3.54	36.3	193.8
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Iš viso:			11.86	9.66	65.05	398.72
Iš viso (dienos davinio):			27.1	34.33	130.52	933.5

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena (tausojantis)	1-03/5	140/10	3.96	3.2	12.31	92.31
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Varškės ir kriausių apkepas (tausojantis)	6-28/3.1	140	17.06	10.85	20.78	253.3
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	100	0.9	0.1	7.58	33
Kakava su pienu	12-1/5	200	5.1	4.49	8.61	95.42
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	150	1.35	0.15	17.55	70.5
Iš viso:			30.48	19.65	82.73	624.63

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyriniai sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	5-5	120	8.48	7.21	43.5	272.75
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	20	0.49	0.43	3.67	20.19
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.18	7.94	70.27	389.94
Iš viso (dienos davinio):			40.66	27.59	153.01	1014.57

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojojantis)(augalinis)	71/0	150	3.95	2.09	16.02	95.71
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir naminiu "bešamel" padažu (tausojojantis)	E 06-30.9	105/45	23.86	19.57	40	436.23
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	45/3	0.51	1.33	2.56	22.56
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0.08	0	1.98	8
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			31.42	24.5	85.38	706.95

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojojantis)	6-11	120	19.26	10.09	27.22	279.1
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0.48	6	0.62	58.6
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	100	0.5	0.1	10.2	43.7
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			20.24	16.19	38.04	381.4
Iš viso (dienos davinio):			51.66	40.7	123.42	1088.35

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	1-90	145/3	2.89	4.71	15.31	109.35
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	80/20	11.67	6.79	3.64	121.97
Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	3-53.8	80	2.12	0.24	11.75	82.26
Virtų burokėlių, žaliųjų žirnelių salotos su karamelizuotais svogūnais (tausojantis)	E 06-30.11	50	1.42	1.84	6.12	45.74
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0.4	0.1	0.48	21.2
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	150	1.8	0.45	34.65	145.5
Iš viso:			22.38	14.61	87.12	599.51

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai pagardinti fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.4.6	165/16	12.19	4.65	37.34	242.1
Kefyras 2,5 %rieb.	121	200	6.4	5	9.6	108
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18.99	9.65	56.84	390.1
Iš viso (dienos davinio):			41.36	24.26	143.96	989.62

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (tausojantis)	16.58.8/2	150	1.55	3.09	6.98	61.28
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Krosnyje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	E 07-01	100	20.25	12.24	0.62	193.33
Ryžių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	04/15.3	80	1.8	1.6	15.06	81.8
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu	2-10/7.	45/3	0.51	1.33	2.56	22.56
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su apelsiniais	14-22	180/20	0.18	0.02	2.34	9.4
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			26.7	18.54	56.61	494.66

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	5-49	110/50/20	8.29	12.55	35.39	284.98
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.29	12.55	44.39	327.98
Iš viso (dienos davinio):			35.99	31.09	101	822.64

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis)	10.21	150	1.98	5.02	14.22	106.12
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių "Bolognese" padažu	5-1/7.1/1	150	22.16	7.56	39.63	321.61
Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	23-26	45/3	0.49	3.37	1.86	37.99
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0.75	0.15	15.3	65.55
Stalo vanduo su obuolių gabalėliais	E 06-30.10	200	0.08	0	1.98	8
Iš viso:			27.27	16.36	87.17	605.57

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir bananų įdaru	5-2/1.	85/35/20	11.85	8.43	37.81	278.21
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13	9.07	53.22	348.5
Iš viso (dienos davinio):			40.26	25.44	140.4	954.07

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	150	2.17	3.43	13.95	89.42
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (tausojantis)	10.21.02	100	24.24	4.32	17.72	197.81
Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis)	E 06-30.5	80	1.8	8.09	16.13	140.79
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu	02/01.1	45/4	0.5	1.88	5.17	38.38
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su greipfrutais	E 07-01.2	180/20	0.1	0.04	2.02	8.8
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Iš viso:			31.82	18.33	92.28	638.5

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba pagardinta sviestu (tausojantis)	1-77.1/9	150	4.39	4.93	16.6	130.34
Karštas pikantiškos užtepėlės sumuštinis	06/20	50	6.65	8.56	13.73	161.32
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	100	1	0	9	43
Iš viso:			12.04	13.49	39.33	334.66
Iš viso (dienos davinio):			43.86	31.82	131.6	973.17

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-26	150	7.16	4.79	25.44	166.17
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-1.23	80	16.4	15.04	8.86	206.76
Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-1.7.5	75/3	3.87	2.84	17.55	111.85
ICEberg salotos su provanso žolelių užpilu (augalinis)	89.1/8	45/4	0.53	2.69	1.99	33.33
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0.44	0.05	3.63	15.83
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Iš viso:			30.97	26.88	78.52	661.97

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	15/2.13	140	17.17	17.62	16.11	298.9
Trintos uogos su bananais	13-22/5.	30	0.31	0.11	4.63	19.5
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.88	17.73	30.64	358.4
Iš viso (dienos davinio):			48.85	44.61	109.16	1020.37

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	150	1.46	2.53	9.76	65.37
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis)	87	80	20.78	16.2	0.76	229.57
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-53.5	75/3	2.04	2.95	11.35	103.54
Orkaitėje keptos pikantiško burokėlių skiltelės (tausojantis)	2025.01	50	1.08	2.46	6.29	50.1
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52.0	50	0.44	0.05	3.63	15.83
Natūralus uogų gėrimas	E 06-30.7	180/20	0.4	0.1	0.48	21.2
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			29.06	24.51	56.18	599.91

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė	01.1	60	8.4	14.4	0.54	164.4
Pomidorų padažas	13-40	20	0.23	0.03	5.4	22.36
Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	5-1.7.5	95/3	4.84	3.55	21.94	139.81
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	80	0.68	0.16	3.44	16.4
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.15	18.14	31.32	342.97
Iš viso (dienos davinio):			43.22	42.65	87.49	942.88

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	2.01	2.8	8.37	65.6
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis)	9-9/2	100	23.42	8.82	6.22	196.37
Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27.1/7	80/2	2.78	2.33	17.97	103.49
Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3	50	0.67	1.3	1.62	19.87
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su melionais	123.23	200	0.2	0	1.6	7
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	100	0.7	0.4	17.6	76.8
Iš viso:			31.6	15.91	67.56	535.44

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trupininis obuolių pyragas su avižiniais dribsniais (augalinis) (tausojantis)	Pyr.3 obuol	100	6.31	13.42	34.88	283.74
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.06	17.25	50.09	398.2
Iš viso (dienos davinio):			42.66	33.16	117.65	933.63

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	150	1.18	5.93	17.46	122.59
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Jautienos kukuliai troškinti pomidorų padaže (tausojantis)	8-51.2.	80/19	14.72	15.01	9.08	231.45
Bulgur kruopos su kepintomis paprikomis (tausojantis)	E 07-01.4	65/13	2.64	1.57	16.41	85.21
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	50/1	0.41	0.64	5.11	26.95
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			22.66	23.64	78.74	612.32

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	4.14/23	120	7.32	7.85	36.51	245.26
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.39	12.85	53.13	381.32
Iš viso (dienos davinio):			36.05	36.49	131.87	993.64

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda ir kiaulienos mėsos kukulaičiais (tausojantis)	08-12/1	150	5.25	4.97	9.07	99.86
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Pikantiška lazanija su varške ir špinatais kepta orkaitėje (tausojantis)	E 07-03.2	150	22.88	14.94	42.83	396.39
Pekino kopūstų salotos su morkomis ir cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2/2-1.	45/4	0.63	1.94	2.73	28.51
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais	14-21	200	0.01	0	0.02	0.09
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0.6	0	14.85	60
Iš viso:			31.17	22.12	83.69	651.16

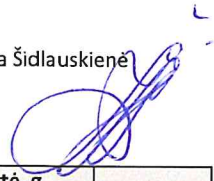
Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių keksiukai su sūriu bei daržovėmis: cukinija, svogūnai, paprikos (augalinis) (tausojantis)	25.01.01	150	14.26	16.17	4.41	231.09
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2.04	0.33	15.6	74.7
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)	2-52.0.	70	0.61	0.15	3.6	16.28
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16.92	16.64	23.61	322.07
Iš viso (dienos davinio):			48.09	38.77	107.3	973.22

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė



Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ivairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-79/2	150	2.38	4.82	11.93	95.49
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1.36	0.22	10.4	49.8
Vištiena saldžiarūgščiam padaže "Kinietiška" (tausojantis)	E 07-01.5	80/50	24.08	7.77	13.63	222.34
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2.12	0.3	21.62	97.8
Tarkuotų agurkų salotos su sezamo sėklomis (tausojantis)	E 07-03	45/4	0.57	1.71	1.63	23.63
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Kivis (arba kitas sezoninis vaisius)	16-16	150	1.2	1.25	10.64	78.15
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0.02	0.01	0.18	0.57
Iš viso:			32.19	16.12	73.82	584.3

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	90/30	17.18	12.42	23.64	279.11
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0.74	0.64	5.51	30.29
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0.4	0	9.9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18.32	13.07	39.05	349.4
Iš viso (dienos davinio):			50.51	29.19	112.87	933.7

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių, špinatų ir baltųjų pupelių sriuba sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-89	150	4.92	3.6	11.84	92.46
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Orkaitėje keptas žuvies apkepas (tausojantis)	8-25	80	15.85	8.61	5.3	162.16
Pieniškas morkų ir špinatų padažas (tausojantis)	112/5	30	0.85	2.31	3.04	36.37
Kuskus kruopų košė su kepintomis cukinijomis ir kapotomis petražolėmis (tausojantis)	E 07-01.6	80	2.44	1.7	13.06	103.25
Orkaitėje keptos daržovės (Morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (tausojantis, augalinis)	47-1/1.	50	0.74	1.24	2.67	21.14
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Apelsinų gaiva	11.11	200	0.47	0.07	6.58	25.52
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1.2	0.3	23.1	97
Iš viso:			28.55	18.31	80.75	611.42

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir varškės apkepas su žalumynais (tausojantis)	07.08/01	110/50	12.09	10.71	21.13	228.04
Jogurtinis padažas "Tzatziki"	13.4/20	30	1.18	1.99	1.54	28.39
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10.08	8.08	0.24	116
Švž. agurkų lazdelės (augalinis)	2-66/0	80	0.56	0	2.24	11.2
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			23.91	20.78	25.15	383.63
Iš viso (dienos davinio):			52.46	39.09	105.9	995.04

Dietistė
Eglė Saulevičienė