

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

A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ
ŠILUTĖS PAMARIO PROGIMNAZIJOS MOKYKLA
RUSNĖS PROGIMNAZIJOS SKYRIUS

(Ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15-os **DIENŲ VALGIARAŠTIS**
(nurodyti dienų sk.)

1-3 metų
(nurodyti amžiaus grupę)

Direktorius
Laurynas Naujokas



Įstaigos darbo laikas val.

Nuo

8⁰⁰

iki

14⁰⁰

PIRMA SAVAITĖ, pirmadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1	7,10	4,00	23,10	157,00
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais	U019	20/3/7/5/5	3,30	4,60	10,90	98,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,40	8,60	34,00	255,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr010	100	1,10	1,00	5,50	36,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	50/100	15,30	11,85	14,85	227,25
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	50	1,15	3,70	3,21	51,00
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis)	D006	25/25	0,60	0,10	1,90	10,00
Geriamas vanduo		100				
Iš viso:			19,25	16,85	34,16	365,25

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Kukurūzų miltų ir bananų blynai su natūraliu jogurtu 2,5%	M001	90	6,50	12,30	29,50	244,00
Pienas 2,5%		150	3,40	2,50	7,40	56,00
Iš viso:			9,90	14,80	36,90	300,00
Iš viso (dienos davinio):			39,55	40,25	105,06	920,25

PIRMA SAVAITĖ, antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr003	150/5	5,40	5,70	34,70	212,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,00	0,00	2,80	11,00
Iš viso:			5,70	6,00	47,90	269,00

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr003	100	0,90	0,90	7,50	41,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	D009	115/65	19,90	7,90	34,90	291,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Geriamas vanduo		100				
Iš viso:			23,60	10,50	60,60	425,00

Vakarienė

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės apkepas su kriaušėmis ir avižų sėlenomis (tausojantis)	V011	97/17/5	16,50	12,10	19,90	255,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,20	12,60	20,70	266,00
Iš viso (dienos davinio):			46,50	29,10	129,20	960,00

PIRMA SAVAITĖ, trečiadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	Ki003	(63/7)	8,67	10,21	3,87	142,07
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30	0,30	0,10	1,20	7,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,37	10,81	24,17	236,07

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr016	100	2,10	1,50	8,30	55,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	70	13,20	4,90	12,68	147,78
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	100	4,20	1,00	23,10	119,00
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis)	D006	20/20	0,40	0,10	2,10	11,00
Geriamas vanduo		100				
Iš viso:			21,60	9,50	57,68	403,78

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	128/32	5,00	6,00	17,90	146,00
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	U019	(20/5/7)	3,30	4,60	10,90	98,00
Iš viso:			8,30	10,60	28,80	244,00
Iš viso (dienos davinio):			40,27	30,91	110,65	883,85

PIRMA SAVAITĖ, ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr023	150/5/15	7,00	7,50	24,90	195,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,30	7,80	35,30	241,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr005	100	0,90	1,00	5,60	35,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje kepti menkių file kotletukai (tausojantis)	Ž010	65	10,50	9,00	4,30	140,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,30	2,90	16,70	102,00
Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,50	0,10	1,90	44,00
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis)	D006	20/20	0,80	0,10	1,90	12,00
Geriamas vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,10	13,30	39,10	374,00

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Skryliai su grietine 30% ir trintomis braškėmis (tausojantis)	M009	120/20/15	7,30	8,50	40,70	269,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,30	8,50	40,70	269,00
Iš viso (dienos davinio):			30,70	29,60	115,10	884,00

PIRMA SAVAITĖ, penktadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis (augalinis) (tausojantis)	Kr025	150	3,70	6,60	26,60	181,00
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais	U0001	(10/15/1)	1,65	2,30	5,45	49,00
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,10	1,70	6,30	49,00
Iš viso:			7,45	10,60	38,35	279,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Špinatų sriuba (tausojantis)	Sr008	100	0,90	1,00	5,30	34,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	60	12,53	5,33	2,93	109,50
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3,80	0,20	32,80	148,00
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	40	0,88	2,96	2,56	40,80
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	40	0,32	2,08	0,92	43,60
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,53	11,77	53,21	416,90

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	V001	120/15	17,40	9,00	30,60	273,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,40	9,00	30,60	273,00
Iš viso (dienos davinio):			44,38	31,37	122,16	968,90

ANTRA SAVAITĖ, pirmadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr022	150	6,10	8,70	24,80	202,00
Sviestas 82%	18P	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,44	13,13	35,24	285,20

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr017	100	1,00	1,40	5,10	37,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	60	14,00	5,60	3,60	123,33
Bulvių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Raudongūžių kopūstų salotos	S006	80	2,40	2,24	11,52	75,20
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,70	12,44	45,02	376,53

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais	Kr010	60/52/8	14,50	9,60	23,00	236,00
Grietinė 30%		20	0,42	3,87	1,29	41,61
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,00	0,00	2,80	11,00
Iš viso:			14,92	13,47	27,09	288,61
Iš viso (dienos davinio):			42,06	39,04	107,35	950,34

ANTRA SAVAITĖ, antradienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Penkių rūšių kruopų košė pagardinta saulėgražomis (tausojantis)	Kr019	150/5	8,30	4,80	40,90	240,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,60	5,10	51,30	286,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr015	100	3,40	1,50	11,60	74,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	138/37	17,50	4,40	37,10	228,00
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,70	7,60	66,90	395,00

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Lietiniai su varškės įdaru ir avietėmis	M010.1	80/40/15	11,50	10,10	26,30	242,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			14,90	12,60	31,20	298,00
Iš viso (dienos davinio):			47,20	25,30	149,40	979,00

ANTRA SAVAITĖ, trečiadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr024	150	8,01	3,35	32,63	192,00
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais	U019	20/3/7/5/5	3,30	4,60	10,90	98,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,31	7,95	43,53	290,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr012	100	1,50	1,50	11,40	65,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	120	17,82	9,66	17,96	130,09
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	S005	75	0,99	3,95	4,57	57,70
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Iš viso:			21,71	15,61	53,03	339,79

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr010 D003	100/90	7,60	5,00	41,40	241,00
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,00	7,50	46,30	297,00
Iš viso (dienos davinio):			44,02	31,06	142,86	926,79

ANTRA SAVAITĖ, ketvirtadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Orkaitėje kepta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr026	150	8,01	8,25	25,39	207,80
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,31	8,55	35,79	253,80

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr004	100	1,90	1,00	9,30	54,00
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	60	8,28	1,28	7,48	75,62
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	100	2,00	0,10	18,30	82,10
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	40	0,88	2,96	2,56	40,80
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,86	7,54	57,84	364,52

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Skryliai (tausojantis)	M009	120	6,48	2,43	35,13	188,27
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,10	1,70	6,30	49,00
Iš viso:			9,06	10,13	42,05	295,67
Iš viso (dienos davinio):			33,23	26,22	135,68	913,99

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	50	6,15	5,85	0,35	87,80
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais	U0001	(20/25/1)	3,30	4,60	10,90	98,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,75	10,75	21,65	231,80

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	100	0,86	1,01	5,79	36,00
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis)	P009	100	6,76	4,34	11,44	111,82
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	40	0,32	2,08	0,92	43,60
Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,50	0,10	1,90	44,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,94	8,23	47,85	363,42

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu 3,5% (tausojantis)	V013	82/28/30	13,90	14,20	18,50	257,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,00	0,00	2,80	11,00
Iš viso:			13,90	14,20	21,30	268,00
Iš viso (dienos davinio):			34,59	33,18	90,80	863,22

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1	7,10	4,00	23,10	157,00
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais	U019	20/3/7/5/5	3,30	4,60	10,90	98,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,40	8,60	34,00	255,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,50	1,50	11,60	66,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
P.g. makaronai su troškinta malta jautiena (tausojantis)	Gr010 J005	50/40	8,40	5,90	20,75	170,00
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis)	D006	90	1,08	0,18	3,42	18,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			12,84	8,08	58,41	351,00

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Mieliniai blynai	M004	80	5,67	10,81	29,11	236,80
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,15	16,81	29,73	295,20
Iš viso (dienos davinio):			29,39	33,49	122,14	901,20

TREČIA SAVAITĖ, antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr001.1	150	7,86	6,25	40,45	249,45
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,16	6,55	50,85	295,45

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr009	100	1,41	1,09	9,61	54,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaiteje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	50	11,95	1,80	4,65	82,50
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3,80	0,20	32,80	148,00
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	20	0,21	0,08	1,79	23,17
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis ir aliejaus padažu (augalinis)	8S	30	0,98	4,35	3,94	52,16
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,45	7,72	61,49	400,83

Vakarienė

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	128/32	4,46	5,65	15,09	131,06
V.g. Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	U019	(20/5/7)	3,30	4,60	10,90	98,00
Iš viso:			7,76	10,25	25,99	229,06
Iš viso (dienos davinio):			35,37	24,52	138,33	925,34

TREČIA SAVAITĖ, trečiadienis
Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Šešių rūšių kruopų košė pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr002	100/5	5,80	4,65	34,04	200,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,10	4,95	44,44	246,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr007	100	0,70	1,10	5,50	51,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	100/40	12,33	12,16	24,50	256,38
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,61	20,46	48,02	447,78

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Avižinių dribsnių bandelės su varške (tausojantis)	U010	80	14,50	13,40	15,10	239,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			17,90	15,90	20,00	295,00
Iš viso (dienos davinio):			39,61	41,31	112,46	988,78

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pieniška ryžių košė su sviestu 82% ir braškėmis (tausojantis)	Kr003	150/5/5	5,42	5,72	34,32	210,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,72	6,02	44,72	256,00


Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	Sr022	100	1,71	1,44	13,50	74,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	50	14,11	10,91	0,03	154,68
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	100	2,00	0,10	18,30	82,10
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	40	0,88	2,96	2,56	40,80
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,40	17,41	45,89	422,58

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	U018	60	6,05	3,90	32,99	191,31
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,10	1,70	6,30	49,00
Iš viso:			8,45	5,90	49,69	286,31
Iš viso (dienos davinio):			34,57	29,33	140,30	964,89

TREČIA SAVAITĖ, penktadienis
Pusryčiai val.

TVIRTINU: 
Šilutės Pamario progimnazijos
direktorius
2023 m. 08 mėn. 11 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Manų košė su avižų sėlenomis ir vyšniomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,44	9,03	35,25	248,00

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis)	Sr023	100	1,48	1,10	7,36	45,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	60/120	28,28	5,21	17,30	229,19
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	40	0,32	2,08	0,92	43,60
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,18	8,59	34,28	358,79

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių - daržovių troškinys (tausojantis)	14AA	150	10,60	4,58	32,21	194,30
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			15,70	8,33	39,56	284,30
Iš viso (dienos davinio):			53,32	25,95	109,09	891,09