Dokumentą elektroniniu parašu pasirašė ALGIRDAS,LUPEIKA
Data: 2026-09-07 16:43:34
Kontaktinė informacija: Direktorius

Dokumentą elektroniniu parašu pasirašė GRAŽINA,SUKURIENĖ
Data: 2026-09-08 10:14:16
Kontaktinė informacija: Dietistė

KLAIPĖDOS MARTYNO MAŽVYDO PROGIMNAZIJA

Direktorė
Ingrida Stancelienė

# Klaipėdos " Martyno Mažvydo " progimnazija

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

## Baltijos pr. 53 , Klaipėda

(adresas)

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių metų vaikams
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 val. iki 14:00 val.

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

## 1-VARIANTAS

1 savaitė

**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T | 150 | 1,14 | 5,67 | 7,49 | 82,04 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-89/220/T | 220 | 8,60 | 17,93 | 46,83 | 371,83 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/110/T | 110 | 284,00 | 4,43 | 1,33 | 39,74 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **297,23** | **28,89** | **83,95** | **639,84** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **297,23** | **28,89** | **83,95** | **639,84** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | 2,49 | 4,64 | 21,93 | 138,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis) | KMP-1/80/T | 80 | 16,42 | 8,20 | 1,09 | 142,72 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-5/80/T | 80 | 2,62 | 0,27 | 26,89 | 117,30 |
| Kopūstų salotos su paprikomis ir morkomis, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)(n.)(n.) | SAL-230/80/T | 80 | 1,04 | 2,63 | 5,52 | 45,06 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **26,42** | **27,12** | **84,18** | **687,48** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **26,42** | **27,12** | **84,18** | **687,48** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T | 150 | 1,32 | 2,89 | 12,78 | 78,08 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) | VRŠP-1/180/T | 180 | 24,29 | 10,81 | 46,17 | 392,34 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **30,11** | **18,62** | **102,19** | **712,91** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **30,11** | **18,62** | **102,19** | **712,91** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | 6,08 | 5,91 | 20,69 | 151,12 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Vištienos guliašas su morkomis (tausojantis) | KMP-21/80/T | 80 | 21,77 | 16,37 | 4,27 | 263,72 |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | 3,66 | 1,27 | 20,38 | 112,05 |
| Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis) | SAL-38/80/T | 80 | 1,07 | 5,70 | 6,30 | 75,46 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **36,07** | **30,11** | **79,94** | **748,58** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **36,07** | **30,11** | **79,94** | **748,58** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T | 150 | 1,86 | 2,94 | 9,05 | 67,45 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškinys (augalinis) (tausojantis) | ADP-3/200/T | 200 | 11,8 | 19,13 | 38,18 | 362,01 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | 2,58 | 4,03 | 1,21 | 36,13 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **19,73** | **26,96** | **76,74** | **611,82** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **19,73** | **26,96** | **76,74** | **611,82** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
1-variantas

**2 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis) | SR-28/150/T | 150 | 2,28 | 8,19 | 9,18 | 117,56 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukai (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-16/180/T | 180 | 6,10 | 5,22 | 42,97 | 275,56 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **14,55** | **28,42** | **81,99** | **669,39** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **14,55** | **28,42** | **81,99** | **669,39** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | 1,55 | 2,95 | 11,05 | 70,52 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Vištiena kepta su daržovėmis (morkos, svogūnai, kukurūzai, paprika) (tausojantis) | KMP-296/80/T | 80 | 10,93 | 10,47 | 6,93 | 177,39 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-5/80/T | 80 | 2,62 | 0,27 | 26,89 | 117,30 |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-21/80/T | 80 | 1,56 | 5,66 | 8,05 | 81,63 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **20,51** | **30,73** | **81,67** | **690,59** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **20,51** | **30,73** | **81,67** | **690,59** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T | 150 | 2,50 | 3,01 | 27,19 | 145,03 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis) | VRŠP-15/180/T | 180 | 17,13 | 9,20 | 19,71 | 229,87 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **24,26** | **25,23** | **80,10** | **650,25** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **24,26** | **25,23** | **80,10** | **650,25** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | 1,92 | 3,62 | 15,35 | 98,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Vištienos šlaunelių kukulis su morkomis ir brokoliu (tausojantis) | KMP-315/80/T | 80 | 12,49 | 10,47 | 0,78 | 162,49 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | 3,66 | 1,27 | 20,38 | 112,05 |
| Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-181/80/T | 80 | 0,74 | 6,15 | 3,22 | 66,67 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **22,66** | **32,89** | **68,48** | **683,39** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **22,66** | **32,89** | **68,48** | **683,39** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T | 150 | 2,44 | 6,64 | 9,40 | 106,73 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Bulvių plokštainis (augalinis) | DRŽP-111/180/T | 180 | 8,02 | 13,99 | 54,76 | 376,42 |
| Skystas pieno (2,5%) padažas | PAD-26/20/T | 20 | 0,84 | 1,36 | 1,63 | 22,31 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **17,11** | **26,48** | **95,18** | **684,21** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **17,11** | **26,48** | **95,18** | **684,21** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
1-variantas

**3 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis) | SR-43/150/T | 150 | 4,25 | 4,84 | 12,19 | 107,03 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Žirnių šustinė (troškintas) (tausojantis) | ADP-11/200/T | 200 | 11,30 | 15,60 | 48,79 | 364,15 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | 2,58 | 4,03 | 1,21 | 36,13 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **21,62** | **25,33** | **90,49** | **653,54** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **21,62** | **25,33** | **90,49** | **653,54** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | 1,79 | 4,50 | 15,86 | 110,08 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Garuose virti vištienos kukuliai (tausojantis) | KMP-227/80/T | 80 | 12,79 | 5,21 | 11,67 | 152,72 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | GAR-5/80/T | 80 | 2,62 | 0,27 | 26,89 | 117,30 |
| Morkų - kukurūzų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-155/80/T | 100 | 0,84 | 5,15 | 8,29 | 77,45 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **21,89** | **26,51** | **91,46** | **701,30** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **21,89** | **26,51** | **91,46** | **701,30** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T | 150 | 1,02 | 2,86 | 6,68 | 53,60 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Varškėčiai (9%) su kukurūzų miltais (tausojantis) | VRŠP-53/180/T | 180 | 28,07 | 17,57 | 28,10 | 386,87 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **33,59** | **25,35** | **78,02** | **682,96** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **33,59** | **25,35** | **78,02** | **682,96** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T | 150 | 1,36 | 5,75 | 8,58 | 91,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Traški vištienos file (keptas su garais) (tausojantis) | KMP-355/80/T | 80 | 17,99 | 9,33 | 12,73 | 222,88 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | 3,66 | 1,27 | 20,38 | 112,05 |
| Pekino kopūstų, šv.agurkų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-66/80/T | 80 | 0,73 | 4,96 | 2,99 | 54,41 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **27,59** | **32,69** | **73,43** | **724,52** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **27,59** | **32,69** | **73,43** | **724,52** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T | 150 | 1,13 | 5,67 | 7,88 | 84,75 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Daržovių apkepas (tausojantis) (keptas su garais) | DRŽP-56/180/T | 180 | 7,83 | 16,45 | 38,32 | 330,41 |
| Skystas pieno padažas su daržovėmis | PAD-83/20/T | 20 | 0,75 | 1,78 | 1,55 | 25,01 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **15,52** | **28,39** | **77,14** | **618,92** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **15,52** | **28,39** | **77,14** | **618,92** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

## 2-VARIANTAS

**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T | 150 | 1,14 | 5,67 | 7,49 | 82,04 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Tradiciis varškės (9%) apkepas (tausojantis) | VRŠP-55/180/T | 180 | 23,51 | 23,30 | 23,71 | 399,58 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **29,03** | **32,39** | **74,28** | **709,46** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **29,03** | **32,39** | **74,28** | **709,46** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | 2,49 | 4,64 | 21,93 | 138,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Grikių kruopų ir pupelių troškinys su morkomis, svogūnais (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-81/180/T | 180 | 7,37 | 10,21 | 51,32 | 383,14 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **15,67** | **19,34** | **102,64** | **700,54** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **15,67** | **19,34** | **102,64** | **700,54** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T | 150 | 1,32 | 2,89 | 12,78 | 78,08 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas) | KMP-79/80/T | 80 | 13,32 | 21,70 | 12,59 | 300,04 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | 1,50 | 0,08 | 13,73 | 60,65 |
| Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-112/80/T | 80 | 0,95 | 5,52 | 4,26 | 66,53 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **20,70** | **32,55** | **71,82** | **666,18** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **20,70** | **32,55** | **71,82** | **666,18** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | 6,08 | 5,91 | 20,69 | 151,12 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Sklindžiai su obuoliais (keptas) | MLT-85/180/K | 180 | 14,99 | 13,85 | 58,73 | 432,71 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **25,45** | **23,18** | **122,50** | **811,67** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **25,45** | **23,18** | **122,50** | **811,67** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T | 150 | 1,86 | 2,94 | 9,05 | 67,45 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Ryžių- kiaulienos plovas (tausojantis) | KRUOP-40/180/T | 180 | 15,07 | 22,87 | 27,52 | 371,26 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **22,74** | **30,30** | **65,96** | **617,46** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **22,74** | **30,30** | **65,96** | **617,46** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

**2 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis) | SR-28/150/T | 150 | 2,28 | 8,19 | 9,18 | 117,56 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Varškės (9%) apkepas su ryžių kruopomis (tausojantis) | VRŠP-16/180/T | 180 | 25,95 | 19,85 | 22,11 | 371,91 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **32,61** | **31,46** | **74,37** | **717,31** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **32,61** | **31,46** | **74,37** | **717,31** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | 1,55 | 2,95 | 11,05 | 70,52 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | ADP-5/200/T | 200 | 10,59 | 16,13 | 44,03 | 356,02 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | 2,58 | 4,03 | 1,21 | 36,13 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **18,21** | **23,97** | **84,59** | **608,90** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **18,21** | **23,97** | **84,59** | **608,90** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T | 150 | 2,50 | 3,01 | 27,19 | 145,03 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-38/80/T | 80 | 12,43 | 19,45 | 11,12 | 269,73 |
| Virtos apkeptos bulvės su kmynais | GAR-8/80/T | 80 | 1,53 | 3,80 | 13,77 | 94,24 |
| Kopūstų - morkų salotos su kmynais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-192/80/T | 80 | 1,23 | 2,67 | 5,77 | 45,47 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **21,30** | **31,29** | **86,31** | **715,35** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **21,30** | **31,29** | **86,31** | **715,35** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | 1,92 | 3,62 | 15,35 | 98,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Avižiniai sklindžiai su varške (9%) (keptas) | MLT-106/180/T | 180 | 19,97 | 19,42 | 42,87 | 420,70 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **26,27** | **26,46** | **101,30** | **746,97** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **26,27** | **26,46** | **101,30** | **746,97** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T | 150 | 2,44 | 6,64 | 9,40 | 106,73 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis) | KRUOP-72/180/T | 180 | 26,10 | 20,39 | 25,56 | 412,89 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **34,35** | **31,52** | **64,35** | **698,37** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **34,35** | **31,52** | **64,35** | **698,37** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
2-variantas

**3 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis) | SR-43/150/T | 150 | 4,25 | 4,84 | 12,19 | 107,03 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Purus varškės pudingas (tausojantis) | VRŠP-54/180/T | 180 | 23,45 | 22,19 | 27,80 | 404,73 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **32,08** | **30,45** | **83,07** | **739,60** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **32,08** | **30,45** | **83,07** | **739,60** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | 1,79 | 4,50 | 15,86 | 110,08 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) | DRŽP-65/180/T | 180 | 7,23 | 12,89 | 34,48 | 286,41 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **14,83** | **21,88** | **79,73** | **575,24** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **14,83** | **21,88** | **79,73** | **575,24** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T | 150 | 1,02 | 2,86 | 6,68 | 53,60 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis) | KMP-30/160/T | 160 | 24,85 | 21.60 | 16,21 | 354,59 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | 1,50 | 0,08 | 13,73 | 60,65 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **30,98** | **26,90** | **65,08** | **629,72** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **30,98** | **26,90** | **65,08** | **629,72** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T | 150 | 1,36 | 5,75 | 8,58 | 91,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Viso grūdo blyneliai su kefyru (2,5%) (keptas) | MLT-21/180/T | 180 | 19,75 | 15,01 | 58,51 | 468,39 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **25,49** | **24,18** | **110,17** | **787,66** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **25,49** | **24,18** | **110,17** | **787,66** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T | 150 | 1,13 | 5,67 | 7,88 | 84,75 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos plovas su daržovėmis (tausojantis) | KRUOP-86/180/T | 180 | 12,31 | 18,97 | 35,57 | 352,83 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **19,25** | **29,13** | **72,84** | **616,33** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **19,25** | **29,13** | **72,84** | **616,33** |

## 3-VARIANTAS

**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T | 150 | 1,14 | 5,67 | 7,49 | 82,04 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-214/80/T | 80 | 11,61 | 22,75 | 11,01 | 294,42 |
| Virti grikiai (tausojantis) | GAR-7/80/T | 80 | 2,17 | 0,04 | 21,82 | 128,43 |
| Burokėlių salotos su žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-233/80/T | 80 | 1,73 | 1,70 | 9,60 | 52,39 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **20,14** | **31,02** | **78,22** | **703,51** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **20,14** | **31,02** | **78,22** | **703,51** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | 2,49 | 4,64 | 21,93 | 138,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis) | KMP-46/80/T | 80 | 20,28 | 12,93 | 5,55 | 220,85 |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | 3,66 | 1,27 | 20,38 | 112,05 |
| Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-90/80/T | 80 | 0,74 | 6,56 | 3,24 | 70,36 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **30,66** | **26,26** | **79,40** | **688,14** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **30,66** | **26,26** | **79,40** | **688,14** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T | 150 | 1,32 | 2,89 | 12,78 | 78,08 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis) | DRŽP-47/180/T | 180 | 9,23 | 4,23 | 43,49 | 247,33 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **15,18** | **20,14** | **89,47** | **600,76** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **15,18** | **20,14** | **89,47** | **600,76** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | 6,08 | 5,91 | 20,69 | 151,12 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Vištienos kukulis su dribsniais (tausojantis) | KMP-123/80/T | 80 | 19,09 | 12,40 | 13,50 | 245,75 |
| Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | GAR-28/80/T | 80 | 4,61 | 0,22 | 27,86 | 135,36 |
| Morkų salotos su česnakais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-68/80/T | 80 | 0,47 | 4,08 | 4,18 | 50,91 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **33,74** | **23,47** | **94,53** | **729,37** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **33,74** | **23,47** | **94,53** | **729,37** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T | 150 | 1,86 | 2,94 | 9,05 | 67,45 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Jūros lydekos maltinis su svogūnais ir morkomis (tausojantis) (keptas su garais) | ŽUVP-69/80/T | 80 | 13,21 | 22,01 | 16,52 | 160,50 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | GAR-25/80/T | 80 | 2,33 | 0,58 | 19,48 | 92,77 |
| Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis) | SAL-36/80/T | 80 | 2,00 | 5,80 | 9,09 | 87,10 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **22,89** | **32,19** | **82,44** | **554,05** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **22,89** | **32,19** | **82,44** | **554,05** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
3-variantas

2 savaitė

**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis) | SR-28/150/T | 150 | 2,28 | 8,19 | 9,18 | 117,56 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos karbonadas (tausojantis) | KMP-18/80/T | 80 | 21,10 | 11,50 | 4,85 | 209,01 |
| Virti grikiai (tausojantis) | GAR-7/80/T | 80 | 2,17 | 0,04 | 21,82 | 128,43 |
| Pekino kopūstas, šv.agurkas, paprika su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-129/80/T | 80 | 0,75 | 4,19 | 3,78 | 51,77 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **29,79** | **24,78** | **67,93** | **653,00** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **29,79** | **24,78** | **67,93** | **653,00** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | 1,55 | 2,95 | 11,05 | 70,52 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Vištienos kukuliai su varške (9% ) (tausojantis) | KMP-122/80/T | 80 | 23,62 | 14,63 | 2,35 | 235,15 |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | 3,66 | 1,27 | 20,38 | 112,05 |
| Morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-77/80/T | 80 | 0,49 | 8,24 | 8,89 | 106,86 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **32,81** | **27,95** | **70,97** | **670,81** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **32,81** | **27,95** | **70,97** | **670,81** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T | 150 | 2,50 | 3,01 | 27,19 | 145,03 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Grikių troškinys su daržovėmis (morkos, svogūnai, kopūstai, cukinija, moliūgai) (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-8/200/T | 200 | 3,86 | 13,06 | 30,61 | 280,54 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | 2,58 | 4,03 | 1,21 | 36,13 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **12,55** | **22,46** | **87,47** | **622,58** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **12,55** | **22,46** | **87,47** | **622,58** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | 1,92 | 3,62 | 15,35 | 98,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kapotos vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-48/80/T | 80 | 11,18 | 11,98 | 4,51 | 183,67 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | GAR-28/80/T | 80 | 4,61 | 0,22 | 27,86 | 135,36 |
| Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% (A) | SAL-116/80/T | 80 | 1,12 | 0,52 | 3,03 | 19,23 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **22,68** | **27,72** | **79,50** | **680,44** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **22,68** | **27,72** | **79,50** | **680,44** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T | 150 | 2,44 | 5,54 | 9,40 | 96,79 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Žuvies (jūros lydekos) kotletas įdarytas špinatais(tausojantis) (keptas su garais) | ŽUVP-32/80/T | 80 | 10,88 | 23,55 | 10,66 | 174,29 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | GAR-25/80/T | 80 | 2,66 | 0,66 | 22,24 | 105,91 |
| Burokėlių salotos su porais, šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-231/80/T | 80 | 1,41 | 1,71 | 8,62 | 48,69 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **20,88** | **32,32** | **79,22** | **571,91** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **20,88** | **32,32** | **79,22** | **571,91** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
3-variantas

**3 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis) | SR-43/150/T | 150 | 4,25 | 4,84 | 12,19 | 107,03 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais) | KMP-39/80/T | 80 | 14,85 | 20,08 | 6,32 | 265,96 |
| Virti grikiai (tausojantis) | GAR-7/80/T | 80 | 2,17 | 0,04 | 21,82 | 128,43 |
| Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-7/80/T | 80 | 0,94 | 6,58 | 4,06 | 75,68 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **25,70** | **32,40** | **72,69** | **723,33** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **25,70** | **32,40** | **72,69** | **723,33** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | 1,79 | 4,50 | 15,86 | 110,08 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kepta vištienos šlaunelė (keptas su garais) (tausojantis) | KMP-304/80/T | 80 | 23,15 | 13,76 | 1,41 | 237,15 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) | GAR-21/80/T | 80 | 3,66 | 1,27 | 20,38 | 112,05 |
| Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% (A) | SAL-116/80/T | 80 | 1,12 | 0,52 | 3,03 | 19,23 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **33,57** | **31,43** | **69,43** | **722,26** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **33,57** | **31,43** | **69,43** | **722,26** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T | 150 | 1,02 | 2,86 | 6,68 | 53,60 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Grikių kotletai (tausojantis) (keptas su garais) | KRUOP-47/180/T | 180 | 14,70 | 21,45 | 36,68 | 444,80 |
| Skystas pieno (2,5%) padažas | PAD-26/20/T | 20 | 0,84 | 1,36 | 1,63 | 22,31 |
| Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (pekininiai kop., morkos, šv. agurkai, šv.pomidorai, paprika) (augalinis) | SAL-2/90/T | 90 | 0,80 | 2,43 | 3,34 | 33,18 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **20,97** | **30,46** | **76,79** | **714,77** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **20,97** | **30,46** | **76,79** | **714,77** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T | 150 | 1,36 | 5,75 | 8,58 | 91,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kreminė vištiena su morkonis ir žirneliais (tausojantis) | KMP-297/80/T | 80 | 14,03 | 10,92 | 2,73 | 170,30 |
| Skystas pieno padažas su daržovėmis | PAD-83/20/T | 20 | 0,75 | 1,78 | 1,55 | 25,01 |
| Kuskusų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | GAR-28/80/T | 80 | 4,61 | 0,22 | 27,86 | 135,36 |
| Raudongūžio kopūsto salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-140/80/T | 80 | 0,98 | 4,14 | 6,06 | 60,51 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **25,22** | **23,67** | **75,08** | **628,84** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **25,22** | **23,67** | **75,08** | **628,84** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T | 150 | 1,13 | 5,67 | 7,88 | 84,75 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Žuvies (lašišos) maltinis (keptas su garais) (tausojantis) | ŽUVP-118/80/T | 80 | 15,26 | 13,10 | 12,40 | 233,19 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | GAR-25/80/T | 80 | 2,33 | 0,58 | 19,48 | 92,77 |
| Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-93/80/T | 80 | 2,17 | 9,47 | 9,73 | 122,61 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **24,38** | **29,68** | **77,79** | **679,55** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **24,38** | **29,68** | **77,79** | **679,55** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

## 4-VARIANTAS

**1 savaitė**

**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-25/150/T | 150 | 1,14 | 5,67 | 7,49 | 82,04 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos kotletas (tausojantis) (keptas/troškintas) | KMP-43/80/T | 80 | 15,36 | 28,42 | 16,37 | 383,96 |
| Bulvių košė (tausojantis) | GAR-2/80/T | 80 | 1,66 | 2,69 | 11,84 | 77,31 |
| Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-95/80/T | 80 | 1,04 | 2,54 | 4,14 | 38,10 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **22,69** | **40,18** | **68,14** | **727,64** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **22,69** | **40,18** | **68,14** | **727,64** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-3/150/T | 150 | 2,49 | 4,64 | 21,93 | 138,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Varškės kukuliai su bananais (tausojantis) | VRŠP-58/180/T | 180 | 22,30 | 11,02 | 40,28 | 358,62 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/20/T | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **29,42** | **22,66** | **95,42** | **719,05** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **29,42** | **22,66** | **95,42** | **719,05** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-1/150/T | 150 | 1,32 | 2,89 | 12,78 | 78,08 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos guliašas su morkomis (tausojantis) | KMP-19/80/T | 80 | 15,70 | 21,38 | 4,14 | 270,47 |
| Virti grikiai (tausojantis) | GAR-7/80/T | 80 | 2,17 | 0,04 | 21,82 | 128,43 |
| Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-112/80/T | 80 | 0,95 | 5,52 | 4,26 | 66,53 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **23,75** | **32,19** | **71,46** | **704,39** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **23,75** | **32,19** | **71,46** | **704,39** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-86/150/T | 150 | 6,08 | 5,91 | 20,69 | 151,12 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Grikių kruopų troškinys su morkomis, svogūnais, žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-12/180/T | 180 | 5,06 | 5,71 | 44,97 | 308,51 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **16,95** | **16,11** | **95,05** | **638,38** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **16,95** | **16,11** | **95,05** | **638,38** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis) (tausojantis) | SR-151/150/T | 150 | 1,86 | 2,94 | 9,05 | 67,45 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) (keptas su garais) | VRŠP-23/180/T | 180 | 29,79 | 19,04 | 21,42 | 382,80 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| **Iš viso:** | | | **36,03** | **25,40** | **73,55** | **678,09** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **36,03** | **25,40** | **73,55** | **678,09** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
4-variantas

**2 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais (tausojantis) | SR-28/150/T | 150 | 2,28 | 8,19 | 9,18 | 117,56 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos kukuliai rausvame padaže (tausojantis) | KMP-294/80/T | 80 | 12,83 | 14,62 | 6,01 | 205,53 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/80/T | 80 | 1,50 | 0,08 | 13,73 | 60,65 |
| Šviežių kopūstų ir paprikų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejjumi (augalinis) | SAL-234/80/T | 80 | 1,05 | 7,85 | 4,34 | 87,60 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **21,15** | **31,60** | **61,56** | **617,57** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **21,15** | **31,60** | **61,56** | **617,57** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-10/150/T | 150 | 1,55 | 2,95 | 11,05 | 70,52 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Mieliniai blynai (keptas) | MLT-9/180/T | 180 | 16,41 | 17,01 | 56,88 | 462,81 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **22,34** | **23,38** | **111,01** | **761,17** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **22,34** | **23,38** | **111,01** | **761,17** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-118/150/T | 150 | 2,50 | 3,01 | 27,19 | 145,03 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | KMP-298/80/T | 80 | 10,12 | 25,43 | 2,58 | 279,97 |
| Virti grikiai (tausojantis) | GAR-7/80/T | 80 | 2,17 | 0,04 | 21,82 | 128,43 |
| Kopūstų - pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis) | SAL-201/80/T | 80 | 1,16 | 1,76 | 5,10 | 35,35 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **19,56** | **32,60** | **85,15** | **749,66** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **19,56** | **32,60** | **85,15** | **749,66** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kaimiška bulvienė (tausojantis) | SR-172/150/T | 150 | 1,92 | 3,62 | 15,35 | 98,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Viso grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis) | MLT-108/180/T | 180 | 8,34 | 14,62 | 45,12 | 351,06 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/90/T | 90 | 2,32 | 3,63 | 1,09 | 32,52 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **16,07** | **22,73** | **89,86** | **628,24** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **16,07** | **22,73** | **89,86** | **628,24** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) su pienu (tausojantis) | SR-85/150/T | 150 | 2,44 | 6,64 | 9,40 | 106,73 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kepti kukurūziniai varškėčiai (9%) (tausojantis) | VRŠP-56/180/T | 180 | 26,92 | 15,41 | 39,75 | 411,17 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | **Iš viso:** | | **33,74** | **25,47** | **92,23** | **745,74** |
| | **Iš viso (dienos davinio):** | | **33,74** | **25,47** | **92,23** | **745,74** |

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11- metų ir vyresnių vaikams
4-variantas

**3 savaitė**
**Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška (2,5%) daržovių sriuba (bulvės, morkos, šv. kopūstai, ž. žirneliai) (tausojantis) | SR-43/150/T | 150 | 4,25 | 4,84 | 12,19 | 107,03 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Balandėliai su kiauliena su grietines (30%) ir pom. padažu (tausojantis) | DRŽP-37/100/T | 100 | 7,63 | 17,97 | 8,71 | 221,90 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | GAR-15/100/T | 100 | 1,87 | 0,10 | 17,16 | 75,82 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | 2,58 | 4,03 | 1,21 | 36,13 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **19,82** | **27,80** | **67,57** | **587,11** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **19,82** | **27,80** | **67,57** | **587,11** |

**Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-31/150/T | 150 | 1,79 | 4,50 | 15,86 | 110,08 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Viso grūdo miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas) | MLT-15/180/T | 180 | 17,28 | 14,72 | 50,59 | 420,63 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/20/T | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,60 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **23,70** | **26,22** | **99,66** | **752,49** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **23,70** | **26,22** | **99,66** | **752,49** |

**Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su šv. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | SR-65/150/T | 150 | 1,02 | 2,86 | 6,68 | 53,60 |
| Grietinė (30%) | PAD-11/5 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Kiaulienos kukulaičiai troškinti daržovių - grietinės padaže (tausojantis) | KMP-295/80/T | 80 | 12,17 | 16,87 | 11,67 | 249,48 |
| Virti grikiai (tausojantis) | GAR-7/80/T | 80 | 2,17 | 0,04 | 21,82 | 128,43 |
| Kopūstų - morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotas aliejumi (augalinis) | SAL-95/80/T | 80 | 1,04 | 2,54 | 4,14 | 38,10 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **20,01** | **24,67** | **72,77** | **630,49** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **20,01** | **24,67** | **72,77** | **630,49** |

**Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šparaginių pupelių sriuba su pomidorais ir paprika (augalinis) (tausojantis) | SR-173/150/T | 150 | 1,36 | 5,75 | 8,58 | 91,43 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Perlinių kruopų troškinys su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | KRUOP-11/200/T | 200 | 12,37 | 8,95 | 89,86 | 429,09 |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas | PAD-3/20/T | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | SAL-228/100/T | 100 | 2,58 | 4,03 | 1,21 | 36,13 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **20,16** | **30,11** | **128,40** | **800,40** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **20,16** | **30,11** | **128,40** | **800,40** |

**Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | SR-37/150/T | 150 | 1,13 | 5,67 | 7,88 | 84,75 |
| Pilno grūdo ruginė duona | UŽK-8/40/T | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,12 | 93,20 |
| Viso grūdo mieliniai varškės blynai (keptas) | MLT-107/180/T | 180 | 20,09 | 18,80 | 61,28 | 511,74 |
| Saldus grietinės su uogomis (30%) padažas | PAD-85/20/T | 20 | 0,23 | 2,42 | 10,49 | 64,66 |
| Daržovių lazdelių MIX (morkos, šv. agurkas, paprika, ridikas) (augalinis) | SAL-202/90/T | 90 | 0,66 | 0,14 | 4,29 | 16,95 |
| Vanduo su citrina | GĖR-1/150 | 150 | 0,03 | 0,02 | 0,48 | 1,63 |
| Vaisiai (sezoniniai vaisiai) | VS-1/100/T | 100 | 0,50 | 0,20 | 10,70 | 51,40 |
| | | **Iš viso:** | **25,60** | **27,89** | **112,24** | **824,33** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **25,60** | **27,89** | **112,24** | **824,33** |