

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖ
MOKYKLA**

Mokyklos g. 28, Sangrūdų k., Kalvarijos sav., LT-69265

15 DIENŲ VALGARAŠTIS

**IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS GRUPĖS (2-6 METŲ)
VAIKAMS**

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS (1158,58 kCal)

PUSRYČIAI (236,50 kCal)

Manų košė su sviestu ir braškėmis, **1,7**, Rp. Nr. 3-3-T-1, (75/2,5/7,5 gr) – 98,69 kCal
Duona su grūdais ir lydytu tepamu sūreliu (45 proc), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-6/1, (20/9 gr) – 85,65 kCal.
Vaisiai, Rp. Nr. 15-1-A-8, (kriaušė 80 gr) – 52,16 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (575,35 kCal)

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojanti, augalinė), **1**, Rp. Nr. 1-3-AT-1, (100 gr) – 92,39 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Keptas vištienos maltinis (tausojantis),**1,3**, Rp. Nr. 10-8-T-1, (100 gr) – 171,46 kCal
Grietinės padažas su pomidorų padažu, **1,7**, Rp.Nr. 2 (30 gr) – 60,86 kCal
Makaronai (tausojantis), **1**, Rp. Nr. 6-3-T-2, (100 gr) – 133,00 kCal
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis), Rp. Nr. 4-3-AT-10, (50 gr) – 44,56 kCal
Švieži (rauginti) agurkai, Rp.Nr. 18/22 1 ,(60 gr) – 8,52 kCal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (346,73 kCal)

Lietiniai su natūraliu jogurtu (tausojantis), **1,3,7**, Rp. Nr. 6-6-T-18, (130/10 gr) – 284,93 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal
Morkų lazdelės, Rp. Nr. 4-1-A-4, (20 gr) – 9,30 kCal

PATVIRTINTA

Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

1 SAVAITĖ

ANTRADIENIS (1190,27 kCal)

PUSRYČIAI (378,72 kCal)

Omletas (tausojantis), **1,3,7**, Rp. Nr. 8-8-T-2, (80 gr) – 149,06 kCal
Spelta duonelė su sėklomis ir sviestu (82%) , **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-6/2, (30/10 gr) – 176,10 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (obuoliai 100 gr) – 53,56 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (490,97 kCal)

Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 1-3-AT-2, (100 gr) – 38,71 kCal
Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (10 gr) – 29,30 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir trintomis braškėmis (tausojantis), **1,3,7** Rp. Nr. 9-8-T-10, (100/15/15 gr) – 269,15 kCal
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 3, Rp Nr. 4-1-A-2, (100 gr) – 30,25 kCal
Plėšomos sūrio lazdelės, **7**, Rp.Nr. 7-1-1, (20 gr) – 59,00 kCal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (320,58 kCal)

Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu paskanintu uogomis (tausojantis), **1,3,7**, Rp. Nr. 7-3-T-16, (120 gr) – 268,08 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

1 SAVAITĖ

TREČIADIENIS (1082,60 kCal)

PUSRYČIAI (315,69 kCal)

Avižinių dribsnių košė su sviestu ir braškėmis (tausojantis), **1,7**, Rp. 3-3-T-3, (90 gr) – 103,21 kCal

Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-5, (15/5/15 gr) – 131,53 kCal

Vaisiai, Rp. Nr. 15-1-A-8, (bananas – 80 gr) – 80,95 kCal

Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (418,99 kCal)

Trinta daržovių sriuba (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 1-3-AT-3, (100 gr) – 40,84 kCal

Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal

Žemaičių blynai (tausojantis), **3**, Rp. Nr. 56, (100 gr) – 194,06 kCal

Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (20 gr) – 58,60 kCal

Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 2, Rp.Nr. 4-1-A-11, (150 gr) – 52,41 kCal

Švieži (rauginti) agurkai, Rp.Nr. 18/22 1 ,(60 gr) – 8,52 kCal

Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (347,92 kCal)

Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82 %), **1,7**, Rp. Nr. 6-3-T-6, (tausojantis) (140 gr) – 236,42 kCal

Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

Plėšomos sūrio lazdelės, **7**, Rp.Nr. 7-1-1, (20 gr) – 59,00 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

1 SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS (1121,73 kCal)

PUSRYČIAI (335,27 kCal)

Griekiai kruopų košė (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 3-3-AT-4, (90 gr) – 87,99 kCal
Batonas su sviestu (82 %) ir vytinta kiaulienos dešra, **1,7**, Rp.Nr. 16-1-T-5/2, (15/7/15 gr) –
153,74 kCal
Vaisiai, Rp. Nr. 15-1-A-8, (apelsinas 80 gr) – 41,04 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PIETŪS (487,82 kCal)

Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis), **3**, Rp. Nr. 17, (100gr) – 57,88 kCal
Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (10 gr) – 29,30 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Balandėliai (tausojantis),**1,7**, Rp. Nr. 64, (100/20 gr) – 158,51 kCal
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis), **7**, Rp. Nr. 4-3-T-1, (110 gr) – 113,19 kCal
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, Rp. Nr. 2-1/6A,
(augalinis) (120 gr) – 64,38 kcal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (298,64kCal)

Pieniška ryžių sriuba (tausojantis), **1,7**, Rp. Nr. 1-3-T-16, (150 gr) – 149,29 kCal
Batonas su sviestu, **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-5, (30/7 gr) – 130,75 kCal
Morkų lazdelės, Rp. Nr. 4-1-A-4, (40 gr) – 18,60 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

1 SAVAITĖ

PENKTADIENIS (1171,23 kCal)

PUSRYČIAI (280,18 kCal)

Penkių grūdų dribsnių košė su saulėgražomis (tausojantis), **1,7**, Rp. Nr. 3-3-T-5, (75 gr) – 120,53 kCal

Batonas su sviestu (82%) ir virta (aukščiausios rūšies) kiaulienos dešra, **1,7**, Rp.Nr. 16-1-T-5/3, (15/7/15 gr) – 121,49 kCal

Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (mandarinai – 80 gr) – 38,16 kCal

Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (557,72 kCal)

Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis, augalinis), **9**, Rp.Nr. 1-3-AT-5, (100 gr) – 70,92 kCal

Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal

Keptas menkės kepsnys su sūriu (tausojantis), **1,3,4,7**, Rp. Nr. 9-8-T-5, (120 gr) – 213,76 kCal

Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis), Rp.Nr. 3-3-AT-5, (100 gr) – 139,36 kCal

Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), **7**, Rp.Nr. 2-1/18A, (50 gr) – 43,34 kCal

Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu (3,8%), **7**, Rp. Nr. 2-1/11, (50 gr) – 25,78 kCal

Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (333,33 kCal)

Jogurtinis omletas (tausojantis), **3,7**, Rp. Nr. 8-8-T-17, (150 gr) – 216,27 kCal

Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal

Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA

Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS (1181,18 kCal)

PUSRYČIAI (294,94 kCal)

Kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis), **1,7**, Rp. 3-3-T-6, (75 gr) – 111,11 kCal
Spelta duonelė su sėklomis, su sviestu (82%) ir virta (aukščiausios rūšies) kiaulienos dešra, **1,7**, Rp.Nr. 16-1-T-5/4, (15/7/15 gr) – 131,67 kCal
Vaisiai, Rp. Nr. 15-1-A-8, (kriaušė 80 gr) – 52,16 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (599,86 kCal)

Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 1-3-AT-6, (100 gr) – 68,62 kCal
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis), **1, 3**, Rp. 15, (100 gr) – 272,41 kCal
Grietinės padažas su pomidorų padažu, **1,7**, Rp.Nr. 2 (30 gr) – 60,86 kCal
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis), **7**, Rp. Nr. 4-3-T-1, (110 gr) – 113,19 kCal
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis), Rp. Nr. 4-1-AT-5, (50 gr) – 36,64 kCal
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis), Rp. Nr. 4-3/69AT 2, (500 gr) – 48,14 kCal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (286,38 kCal)

Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 4-8-AT-7, (150 gr) – 215,28 kCal
Morkų lazdelės, Rp. Nr. 4-1-A-4, (40 gr) – 18,60 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

2 SAVAITĖ

ANTRADIENIS (1017,47 kCal)

PUSRYČIAI (227,09 kCal)

Virtas kiaušinis (tausojantis), **3**, Rp. Nr. 8-3-T, (60 gr) – 99,13 kCal
Spelta duonelė su tepamu lydytu sūreliu (45%), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-6/5, (15/9 gr) – 74,40
kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (obuoliai 100 gr) – 53,56 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (551,79 kCal)

Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 1-3-AT-7, (100 gr) – 31,53 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis), **3,10**, Rp. Nr. 10-8-AT-7, (100 gr) –
263,24 kCal
Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis), Rp.Nr. 3-3/45AT,
(100 gr) – 133,63 kCal
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu (3,8 %), **7**, Rp. Nr.
2-1/11, (50 gr) – 25,78 kCal
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis), Rp.Nr. 4-1-T-12, (50 gr)
– 33,05 kCal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (238,59 kCal)

Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai su varške (tausojantis), **1,3,7**, Rp.Nr. 6-6-T-19, (100
gr) – 186,09 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA

Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktorius 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

2 SAVAITĖ

TREČIADIENIS (1069,41 kCal)

PUSRYČIAI (286,59 kCal)

Pieniška kukurūzų košė su braškėmis, **7**, Rp. Nr. 3-3-T-7, (tausojantis), (75 gr) – 74,11 kCal
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-5, (15/5/15 gr) –
131,53 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (bananas 80 gr) – 80,95 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (493,91 kCal)

Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (tausojantis, augalinis), Rp.Nr. 1-3-AT-8, (100 gr) –
61,39 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis), **1**, Rp. Nr. 11-5-T-2, (150 gr) -285,10 kCal
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, Rp. Nr. 2-1/7A 2,
(augalinis) (120 gr) – 82,86 kcal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (288,91 kCal)

Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82 %) (tausojantis), **7**, Rp.Nr. 6-3-T-6, (140 gr) –
236,41 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

2 SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS (956,98 kCal)

PUSRYČIAI (235,25 kCal)

Griekiai su morkomis ir cukinija, **7**, Rp. Nr. 3-3-T-8, (tausojuantis), (100 gr) – 111,39 kCal
Batonas su lydytu tepamu sūriu (45%), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-6/7, (15/9 gr) – 64,22 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (apelsinas – 80 gr) – 41,04 kCal
Morkų lazdelės, Rp. Nr. 4-1-A-4, (40 gr) – 18,60 kCal
Vanduo (100 gr)

PIETŪS (439,17 kCal)

Pomidorinė ryžių sriuba, **9**, Rp. Nr. 1-3-AT-9, (tausojuantis, augalinis) (100 gr) – 65,93 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2 (30 gr) – 64,56 kCal
Bulvių plokštainis su paukštiena, **7**, Rp.Nr. 4-8-T-21, (100 gr) – 167,33 kCal
Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (20 gr) – 58,60 kCal
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 3, Rp Nr. 4-1-A-2, (100 gr) – 30,25 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

VAKARIENĖ (282,56 kCal)

Sumuštinis su agurku ir kiaušiniu, **1,3,7**, Rp. Nr. 16-1-T-9, (85 gr) – 193,81 kCal
Ekologiškas jogurtas, **7**, Rp. Nr. 14-1-T-3 (125 gr) – 88,75 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

2 SAVAITĖ

PENKTADIENIS (1257,79 kCal)

PUSRYČIAI (310,99 kCal)

Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto ir trintomis uogomis tausojantis, **7**, Rp. Nr. 3-3-T-9, (90 gr) – 119,09 kCal
Batonas su sviestu (82 %) ir vytinta kiaulienos dešra, **1,7**, Rp.Nr. 16-1-T-5/2, (15/7/15 gr) – 153,74 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (mandarinas– 80 gr) – 38,16 Kcal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (593,68 kCal)

Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis), **3**, Rp. Nr. 1-3-AT-10, (100 gr) – 36,35 kCal
Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (10 gr) – 29,30 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (15 gr) – 32,28 kCal
Kepta lašišos filė (tausojantis), **4**, Rp. Nr. 36A, (100 gr) – 239,23 kCal
Grietinės padažas su pomidorų padažu, **1,7**, Rp.Nr. 2 (30 gr) – 60,86 kCal
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis), Rp.Nr. 3-3-AT-5, (100 gr) – 139,36 kCal
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu, **7**, Rp. Nr. 2-1/12 (3,8%) (50 gr) – 24,11 kCal
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, Rp. Nr. 2-1/6A, (augalinis) (60 gr) – 32,19 kcal
Vanduo

VAKARIENĖ (353,12 kCal)

Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais, paskaninti trintomis uogomis (tausojantis), **3,7**, Rp. Nr. 7-8-T-20, (100/10 gr) – 300,62 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA

Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS (1197,59 kCal)

PUSRYČIAI (376,73 kCal)

Virti makaronai su sūriu, **7**, Rp. Nr. 6-3-T-12, (75/7,5 gr) – 148,47 kCal
Spelta duonelė su sėklomis ir sviestu (82%), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-6/2, (30/10 gr) – 176,10 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (kriaušė– 80 gr) – 52,16 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (536,73 kCal)

Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis, tausojantis), Rp. Nr. 1-3-AT-11, (100 gr) – 40,62 kCal
Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (10 gr) – 29,30 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis), Rp. Nr. 12-5-T-19, (200 gr) – 276,85 kCal
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, Rp. Nr. 2-1/6A, (augalinis) (120 gr) – 64,38 kcal
Švieži (rauginti) agurkai, Rp.Nr. 18/22 1 ,(60 gr) – 8,52 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

VAKARIENĖ (284,13 kCal)

Virtos bulvės (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 4-3/65AT, (200 gr) – 169,13 kCal
Kefyras (2,5%),**7**, Rp. Nr. 7-1-3, (100 gr) – 56,00 kCal
Plėšomos sūrio lazdelės, **7**, Rp. Nr. 7-1-1 (20 gr) – 59,00 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

3 SAVAITĖ

ANTRADIENIS (1118,76 kCal)

PUSRYČIAI (275,98 kCal)

Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis), **7**, Rp. Nr. 3-3-T-11, (75/2,5 gr) – 90,75 kCal
Spelta duonelė su sėklomis, su sviestu (82%) ir virta (aukščiausios rūšies) kiaulienos dešra,
1,7, Rp.Nr. 16-1-T-5/4, (15/7/15 gr) – 131,67 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (obuolys 100 gr) – 53,56 Kcal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (467,35 kCal)

Raugintų kopūstų sriuba, Rp. Nr. 1-3-AT-12, (tausojantis, augalinis) (100 gr) – 30,07 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis), **3**, Rp. Nr. 53, (100 gr) – 142,62 kCal
Grietinė (30%), **7**, Rp. Nr. 14, (20 gr) – 58,60 kCal
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 3, Rp. Nr. 4-1-A-2, (100 gr) – 30,25 kCal
Ekologiškas jogurtas, **7**, Rp. Nr. 14-1-T-3 (125 gr) – 88,75 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

VAKARIENĖ (375,43 kCal)

Virtos pieniškos dešrelės, Rp. Nr. 88 (110 gr) – 300,41 kCal
Makaronai (tausojantis), Rp. Nr. 6-3-T-2, (50 gr) – 66,50 kCal
Švieži (rauginti) agurkai, Rp.Nr. 18/22 1 ,(60 gr) – 8,52 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

3 SAVAITĖ

TREČIADIENIS (1256,84 kCal)

PUSRYČIAI (333,72 kCal)

Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) **1,7**, Rp.Nr. 3-3-T-10, (100/5 gr) – 99,03 kCal
Batonas su sviestu (82 %) ir vytinta kiaulienos dešra, **1,7**, Rp.Nr. 16-1-T-5/2, (15/7/15 gr) –
153,74 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (bananas 80 gr) – 80,95 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (556,91 kCal)

Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 1-3-AT-13, (100 gr) – 46,27 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Vištienos filė blyneliai (tausojantis), **1,3**, Rp. Nr. 10-6-T-12, (100 gr) -137,25 kCal
Grietinės padažas su pomidorų padažu, **1,7**, Rp.Nr. 2 (30 gr) – 60,86 kCal
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis), Rp. Nr. 3-3/52AT 4, (100
gr) – 180,52 kCal
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), Rp. Nr. 2-1/18
A, (50 gr) – 43,34 kCal
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu, **7**, Rp. Nr. 2-1/12 (3,8%) (50 gr) – 24,11 kCal

VAKARIENĖ (366,21 kCal)

Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu, **1,7**, Rp. Nr. 16-1/4 (100
gr) – 313,71 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

3 SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS (1197,95 kCal)

PUSRYČIAI (301,20 kCal)

Sausi kukurūzų dribsniai su pienu, **7**, Rp. Nr. 3-1-T-13, (25/75 gr) – 128,63 kCal
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%), **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-5, (15/5/15 gr) –
131,53 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (apelsinas – 80 gr) – 41,04 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (548,77 kCal)

Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais ir makaronais (tausojantis), **1,7**, Rp. Nr. 1-3-AT-
14, (100 gr) – 57,08 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Kiaulienos kukulis (tausojantis), **1,3**, Rp. Nr.11-8-T-14, (100 gr) – 211,51 kCal
Grietinės padažas su pomidorų padažu, **1,7**, Rp. Nr. 2, (30 gr) – 60,86 kCal
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis), **7**, Rp. Nr. 4-3-T-1, (110 gr) – 113,19 kCal
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis), Rp.Nr. 4-1-T-12, (50 gr)
– 33,05 kCal
Švieži (rauginti) agurkai, Rp.Nr. 18/22 1 ,(60 gr) – 8,52 kCal
Vanduo (100 gr)

VAKARIENĖ (347,98 kCal)

Viso grūdo blynai su kefyru ir natūraliu jogurtu, **1,3,7**, Rp.Nr. 6-6-T-22 (100/15 gr) – 295,48
kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINĖS/PRIEŠMOKYKLINĖS VISOS DIENOS
GRUPĖS VAIKAMS**

3 SAVAITĖ

PENKTADIENIS (1051,38 kCal)

PUSRYČIAI (243,13 kCal)

Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), (tausojantis), **1**, Rp. Nr. 3-3-AT-14, (75 gr) – 64,88 kCal
Batonas su sviestu (82%) ir virta (aukščiausios rūšies) kiaulienos dešra, **1,7**, Rp.Nr. 16-1-T-5/3, (15/7/15 gr) – 121,49 kCal
Morkų lazdelės, Rp. Nr. 4-1-A-4, (40 gr) – 18,60 kCal
Vaisiai, Rp.Nr. 15-1-A-8, (mandarinas 80 gr) – 38,16 kCal
Nesaldinta arbata, Rp. Nr. 17-1-T-2, (100 gr)

PIETŪS (525,87 kCal)

Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 1-3-AT-15, (100 gr) – 83,39 kCal
Viso grūdo ruginė duona, **1**, Rp. Nr. 18/70 2, (30 gr) – 64,56 kCal
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis), **1,3,4,7**, Rp. Nr. 9-8-T-10, (100 gr) – 183,19 kCal
Grietinės padažas su pomidorų padažu, **1,7**, Rp.Nr. 2 (30 gr) – 60,86 kCal
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis), Rp.Nr. 3-3-AT-5, (100 gr) – 139,36 kCal
Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis, augalinis), Rp. Nr. 4-3/69AT 2, (50 gr) – 48,14 kCal
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis), **7**, Rp.Nr. 2-1/18A, (50 gr) – 43,34 kCal
Vanduo

VAKARIENĖ (282,38 kCal)

Virtas kiaušinis (tausojantis), **3**, Rp. Nr. 8-3-T, (60 gr) – 99,13 kCal
Batonas su sviestu, **1,7**, Rp. Nr. 16-1-T-5, (30/7 gr) – 130,75 kCal
Pienas, **7**, Rp. Nr. 7-1-T-1, (100 gr) – 52,50 kCal