

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

**1 SAVAITĖ
PIRMADIENIS**

Maitinimas 8:30 val.

Dirėktorė

Vida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu ir braškėmis, 1,7	3-3-T-1	75/2,5/7,5	2,71	2,83	16,67	98,69
Spelta duonelė su sėklomis ir tepamu lydytu sūreliu (45 proc.) 1,7	16-1-T-6/5	30/10	2,95	4,12	6,26	74,40
Vaisiai (kriaušė)	15-1-A-8	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Morkų lazdelės	4-1-A-4	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
		Iš viso:	9,31	10,09	54,44	341,99

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	1-3-AT-1	100	1,98	2,28	15,97	92,39
Keptas vištienos maltinis (tausojantis), 1,3	10-8-T-1	100	24,09	5,68	5,50	171,46
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	0,70	1,62	2,85	60,86
Makaronai (tausojantis, augalinis)	6-3-T-2	100	4,94	0,95	25,00	133,00
Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis, augalinis)	4-3/69AT 2	50	0,75	3,05	4,45	48,14
Konservuoti žalieji žirneliai	20/22 1	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Sultys	7-1-T-4	100	0,10	0,10	9,60	40,00
		Iš viso:	35,01	13,78	71,27	577,85

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės, (tausojantis)	88	110	14,30	26,40	1,43	300,30
Makaronai (tausojantis)	6-3-T-2	50	2,47	0,48	12,50	66,50
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	17,25	27,00	15,31	375,32
		Iš viso (dienos davinio):	61,57	50,87	141,02	1295,16

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

1 SAVAITĖ
ANTRADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

Direktorė

Ada Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu ir braškėmis, 1,7	3-3-T-3	82,5/2,5/5	3,60	4,08	13,03	103,21
Spelta duonelė su sėklomis ir sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-6/2	30/10	3,74	12,43	11,60	176,10
Vaisiai (obuoliai)	15-1-A-8	150	0,80	0,00	19,31	80,34
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,14	16,51	43,94	359,65

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3-AT-2	100	0,81	0,84	6,96	38,71
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir trintomis braškėmis (tausojantis), 1,3,7	9-8-T-10	200/30/60	32,65	24,45	44,30	548,80
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Vanduo		100				
Iš viso:			33,94	25,41	52,64	596,03

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su natūraliu jogurtu (tausojantis), 1,3,7	6-6-T-18	130/18	8,37	6,77	52,47	284,93
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Iš viso:			11,47	9,42	61,12	358,43
Iš viso (dienos davinio):			53,55	51,34	157,70	1314,11

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

TVIRTINU

Direktorė

Vida Šalčiuvienė

I SAVAITĖ
TREČIADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausi kukurūzų dribsniai su pienu, 7	3-1-T-13	25/75	4,10	1,98	24,53	128,63
Batonas su lydytu tepamu sūriu (45 proc.) 1,7	16-1-T- 6/7	15/9	2,41	2,33	8,24	64,22
Vaisiai (bananas)	15-1-A-8	150	1,50	0,60	35,10	151,79
Sultys	7-1-T-4	100	0,10	0,10	9,60	40,00
Iš viso:			8,11	5,01	77,47	384,64

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3-AT- 3/1	100	0,94	1,18	6,61	40,84
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis), 3	56	200	13,07	18,34	44,24	388,11
Grietinė (30 proc.), 7	14	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Slyviniai pomidorai	18/23 5	50	1,55	0,25	0,50	10,00
Vanduo		100				
Iš viso:			17,00	31,89	53,97	564,67

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su agurku ir kiaušiniu, 1,3,7	16-1-T-9	85	6,12	12,05	14,48	193,81
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			9,22	14,70	23,13	267,31
Iš viso (dienos davinio):			34,33	51,60	154,57	1216,62

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

1 SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS

TVIRTINU

Direktore

Vida Šalčiuvienė

Maitinimas 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 proc.) su natūraliu jogurtu (3,8 proc.) paskaninta uogomis, 7	3-3-T-18	75/40/40	14,30	8,43	8,51	157,35
Skrebučiai (batono), 1	16-1-T-19	20	1,56	0,68	10,48	53,20
Vaisiai (apelsinas)	15-1-A-8	150	1,35	0,15	17,55	76,95
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,21	9,26	36,54	287,50

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis), 3	17	100	3,24	3,01	4,92	57,88
Grietinė (30 proc.), 7	14	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Balandėliai (tausojantis), 7	64	100/20	9,39	10,23	8,98	158,50
Bulvių košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis), 7	4-3-T-1	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Paprika	22/22 1	100	1,30	0,50	6,60	29,00
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vanduo		100				
Iš viso:			24,11	25,62	52,24	519,95

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis, augalinis)	4-8-T-7	150	3,42	4,37	31,20	177,68
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Iš viso:			6,52	7,02	39,85	251,18
Iš viso (dienos davinio):			47,84	41,90	128,63	1058,63

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

TVIRTINU

Direktorė

Vida Salčiuvienė

1 SAVAITĖ
PENKTADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su saulėgrąžomis (tausojantis), 1,7	3-3-T-5	75	4,39	2,62	19,86	120,53
Batonas su sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-5	20/6	1,77	5,36	10,37	98,66
Vaisiai (mandarinas)	15-1-A-8	150	0,90	0,15	16,65	71,55
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
		Iš viso:	12,40	12,29	46,95	349,74

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis), 3	1-3-AT-10	100	0,69	1,13	5,86	36,35
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas menkės kepsnys su sūriu (tausojantis), 1,3,4,7	9-8-T-5	120	28,76	9,30	5,42	213,76
Ryžių kruopų košė su ypač tyri alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis), 7	3-3-AT-5	100	2,54	2,18	27,42	139,36
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu (3,8%), 7	2-1/11	50	0,87	0,33	4,83	25,78
Vanduo		100				
		Iš viso:	35,56	13,54	57,75	488,33

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis), 3	8-3-T	60	8,26	7,09	0,59	99,13
Spelta duonelė su sėklomis ir sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-6/2	30/10	3,74	12,43	11,60	176,10
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
		Iš viso:	15,28	22,14	18,27	336,25
		Iš viso (dienos davinio):	63,24	47,97	122,97	1174,32

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

TVIRTINU
Direktorė

2 SAVAITĖ
PIRMADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

Vida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis, 3	8-3-T-3	60	8,26	7,09	0,59	99,13
Spelta duonelė su sėklomis ir tepamu lydytu sūreliu (45 proc.) 1,7	16-1-T-6/5	30/10	2,95	4,12	6,26	74,40
Vaisiai (kriaušė)	15-1-A-8	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,66	11,81	29,50	271,33

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-AT-6	100	2,53	2,18	9,74	68,62
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis), 3,10	10-8-AT-7	100	25,94	16,85	2,05	263,24
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/52AT 4	100	5,92	2,95	32,57	180,52
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu (3,8 %), 7	2-1/11	50	0,87	0,33	4,83	25,78
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4-1-AT-5	50	0,68	2,49	2,89	36,64
Vanduo		100				
Iš viso:			35,94	24,80	52,08	574,82

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	6-3-T-6	140	7,80	4,53	41,12	236,42
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			15,94	11,19	45,89	347,92
Iš viso (dienos davinio):			63,54	47,80	127,47	1194,07

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

2 SAVAITĖ
ANTRADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

TVIRTINU
Direktore

12
Vida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (82 proc.), 1,7	3-3-T-6	75	3,77	4,04	14,95	111,11
Spelta duonelė su sėklomis ir tepamu lydytu sūreliu (45 proc.) 1,7	16-1-T-6/5	30/10	2,95	4,12	6,26	74,40
Vaisiai (obuoliai)	15-1-A-8	150	0,80	0,00	19,31	80,34
Slyviniai pomidorai	18/23 5	50	1,55	0,25	0,50	10,00
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,07	8,41	41,02	275,85

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3-AT-7	100	0,77	0,93	5,04	31,53
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis), 1,3	15	100	21,24	14,06	12,20	273,91
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	0,70	1,62	2,85	60,86
Bulvių košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis), 7	4-3-T-1	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis, augalinis)	4-3/69AT 2	50	0,75	3,05	4,45	48,14
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-T-12	50	0,45	2,06	3,19	33,05
Sultys	7-1-T-4	100	0,10	0,10	9,60	40,00
Iš viso:			25,91	25,94	54,47	600,68

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu paskanintu uogomis (tausojantis), 1,3,7	7-3-T-16	95/15/10	18,22	9,66	29,56	268,08
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Iš viso:			26,36	16,32	34,33	379,58
Iš viso (dienos davinio):			61,34	50,67	129,82	1256,11

KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĒS MOKYKLOS 15 DIENŪ VALGIARĀŠTIS
IKIMOKYKLINĒS/PRIEŠMOKYKLINĒS VISOS DIENOS GRUPĒS VAIKAMS

2 SAVAITĒ
TREČIADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

TVIRTINU

Direktorė

Nida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išeiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir cukinija, 7	3-3-T-8	100	2,08	6,53	11,07	111,39
Batonas su sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-5	20/6	1,77	5,36	10,37	98,66
Vaisiai (bananas)	15-1-A-8	150	1,50	0,60	35,10	151,79
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,35	12,49	56,54	361,04

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išeiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis, augalinis), 9	1-3-AT-9	100	0,77	4,38	5,79	65,93
Bulvių plokštainis su paukštiena, 7	4-8-T-21	200	21,68	11,68	36,63	334,66
Grietinė (30 proc.), 7	14	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 2/1 (morkos, saldžioji paprika)	4-1-A-11-1	100	1,16	0,31	8,50	41,31
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Vanduo		100				
Iš viso:			24,87	28,52	56,11	580,10

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išeiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai su varške (tausojantis), 1,3,7	6-6-T-19	100	8,33	8,42	19,42	186,09
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Ekologiškas jogurtas, 7	14-1-T-3	125	4,38	3,88	15,88	118,75
Iš viso:			15,51	14,80	40,00	357,34
Iš viso (dienos davinio):			45,73	58,81	152,65	1298,48

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

2 SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS

TVIRTINU
Direktore

Maitinimas 8:30 val.

Vida Šulčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su braškėmis, 7	3-3-T-7	75	2,37	1,10	13,69	74,11
Batonas su lydytu tepamu sūriu (45 proc.) 1,7	16-1-T-6/7	15/9	2,41	2,33	8,24	64,22
Vaisiai (apelsinas)	15-1-A-8	150	1,35	0,15	17,55	76,95
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Ekologiškas jogurtas, 7	14-1-T-3	125	4,38	3,88	15,88	118,75
Vanduo		100				
Iš viso:			10,81	7,61	59,31	355,03

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3-AT-11	100	0,80	1,97	4,91	40,62
Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais paskaninti trintomis uogomis ir natūraliu jogurtu 3,8% (tausojantis), 1,3,7	T-8-T-20	100/20/15	19,90	11,58	32,18	312,32
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Paprika	22/22 1	100	1,30	0,50	6,60	29,00
Slyviniai pomidorai	18/23 5	50	1,55	0,25	0,50	10,00
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			28,57	17,28	61,73	509,00

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis, augalinis)	4-8-T-7	150	3,42	8,54	31,20	215,28
Sultys	7-1-T-4	100	0,10	0,10	9,60	40,00
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Morkų lazdelės	4-1-A-4	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Iš viso:			9,26	12,84	45,03	332,88
Iš viso (dienos davinio):			48,64	37,73	166,07	1196,91

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

2 SAVAITĖ
PENKTADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

VIRTINĖ

Direktorė

Vida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėlių sviesto ir trintomis uogomis (tausojantis), 7	3-3-T-9	90	2,81	3,16	19,89	119,09
Batonas su sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-5	20/6	1,77	5,36	10,37	98,66
Vaisiai (mandarinas)	15-1-A-8	150	0,90	0,15	16,65	71,55
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			8,76	11,29	52,99	350,32

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis, augalinis), 9	1-3-AT-5	100	3,11	1,55	11,10	70,92
Kepta lašišos filė (tausojantis), 4	36A	50	10,89	8,45	0,12	119,62
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	0,70	1,62	2,85	60,86
Ryžių kruopų košė su ypač tyri alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3-AT-5	100	2,54	2,18	27,42	139,36
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (3,8 proc.), 7	2-1-12	50	0,83	0,36	4,40	24,11
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A-2	60	0,62	2,92	3,19	41,43
Ekologiškas jogurtas, 7	14-1-T-3	125	4,38	3,88	15,88	118,75
Vanduo		100				
Iš viso:			23,07	20,96	64,96	575,05

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pienoškos dešrelės, (tausojantis)	88	110	14,30	26,40	1,43	300,30
Makaronai (tausojantis)	6-3-T-2	50	2,47	0,48	12,50	66,50
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,25	27,00	15,31	375,32
Iš viso (dienos davinio):			49,08	59,25	133,26	1300,69

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

3 SAVAITĖ
PIRMADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

TVIRTINU
Direktorė

Vida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausi kukurūzų dribsniai su pienu, 7	3-1-T-13	25/75	4,10	1,98	24,53	128,63
Spelta duonelė su sėklomis ir tepamu lydytu sūreliu (45 proc.) 1,7	16-1-T-6/5	30/10	2,95	4,12	6,26	74,40
Vaisiai (kriaušė)	15-1-A-8	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Morkų lazdelės	4-1-A-4	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,90	6,74	57,60	319,43

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3-AT-20	100	0,92	2,09	5,42	40,87
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Maltas jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	12-5-T-19	200	3,18	9,58	32,68	276,85
Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis, augalinis)	4-3/69AT 2	50	0,75	3,05	4,45	48,14
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			10,35	17,82	61,47	491,44

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės, (tausojantis)	88	110	14,30	26,40	1,43	300,30
Makaronai (tausojantis)	6-3-T-2	50	2,47	0,48	12,50	66,50
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,25	27,00	15,31	375,32
Iš viso (dienos davinio):			35,50	51,56	134,38	1186,19

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

3 SAVAITĖ
ANTRADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

TVIRTINU
Direktore

Ida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis), 7	3-3-T-11	75/2,5	2,33	2,88	13,97	90,75
Spelta duonelė su sėklomis ir sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-6/2	30/10	3,74	12,43	11,60	176,10
Vaisiai (obuoliai)	15-1-A-8	150	0,80	0,00	19,31	80,34
Sultys	7-1-T-4	100	0,10	0,10	9,60	40,00
Iš viso:			6,97	15,41	54,48	387,19

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3-AT-12	100	0,61	0,92	4,86	30,07
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	15	1,11	0,24	6,42	32,28
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	53	200	15,43	6,45	47,83	301,44
Grietinė (30 proc.), 7	14	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Slyviniai pomidorai	18/23 5	50	1,55	0,25	0,50	10,00
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			22,76	22,51	69,50	564,49

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 proc.) su natūraliu jogurtu (3,8 proc.) paskaninta uogomis, 7	3-3-T-18	75/40/40	14,30	8,43	8,51	157,35
Skrebučiai (batono), 1	16-1-T-19	20	1,56	0,68	10,48	53,20
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,20	13,27	19,06	269,55
Iš viso (dienos davinio):			50,93	51,19	143,04	1221,23

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

TVIRTINU

Direktore

3 SAVAITĖ
TREČIADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

aida Šalčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis), 7	3-3-T-11	75/2,5	2,33	2,88	13,97	90,75
Batonas su sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-5	20/6	1,77	5,36	10,37	98,66
Vaisiai (bananas)	15-1-A-8	150	1,50	0,60	35,10	151,79
Sultys	7-1-T-4	100	0,10	0,10	9,60	40,00
Iš viso:			5,70	8,94	69,04	381,20

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis), 3	1-3-AT-13	100	1,12	0,79	8,65	46,27
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	15	1,11	0,24	6,42	32,28
Vištienos filė blynėliai, 1,3 (tausojantis)	10-6-T-12	100	14,34	6,51	5,83	137,25
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	0,70	1,62	2,85	60,86
Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/45AT	100	3,43	1,63	26,32	133,63
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (3,8 proc.), 7	2-1/14	70	1,07	0,46	1,95	16,20
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (3,8 proc.), 7	2-1-12	50	0,83	0,36	4,40	24,11
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Vanduo						
Iš viso:			27,94	15,77	56,49	509,60

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais, paskaninti trintomis uogomis ir jogurtu (tausojantis), 1,3,7	7-8-T-20	100/20/15	19,90	11,58	32,18	312,32
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			22,70	14,08	36,88	364,82
Iš viso (dienos davinio):			56,34	38,78	162,41	1255,62

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

3 SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

TVIRTINU
Direktorė

Vida Salčiuvienė

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sūriu (tausojantis), 7	6-3-T-12	75/7,5	5,43	5,98	18,38	148,47
Batonas su lydytu tepamu sūriu (45 proc.) 1,7	16-1-T-6/7	15/9	2,41	2,33	8,24	64,22
Vaisiai (apelsinas)	15-1-A-8	150	1,35	0,15	17,55	76,95
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,19	8,46	44,17	289,64

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais ir makaronais (tausojantis), 1,7	1-3-AT-14	100	1,12	0,79	8,65	57,08
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	15	1,11	0,24	6,42	32,28
Kiaulienos kukulis, 1,3 (tausojantis)	11-8-T-14	100	19,92	10,88	10,42	220,17
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	0,70	1,62	2,85	60,86
Bulvių košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis), 7	4-3-T-1	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-T-12	50	0,45	2,06	3,19	33,05
Virti burokėliai su svogūnais (tausojantis, augalinis)	4-3/69AT 2	50	0,75	3,05	4,45	48,14
Šviežios traškios morkytės (augalinis)	Š17	50	0,30	0,15	3,95	21,00
Vanduo						
Iš viso:			26,25	22,91	57,07	585,77

Maitinimas 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išseiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo blynai su kefyru ir natūraliu jogurtu, 1,3,7	6-6-T-22	80/15	9,53	15,46	29,59	295,48
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			12,33	17,96	34,29	347,98
Iš viso (dienos davinio):			47,77	49,33	135,53	1223,39

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

TVIRTINU

Direktorė

Valda Šalčiuvienė

3 SAVAITĖ
PENKTADIENIS

Maitinimas 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi, 7	3-3-AT-14	75	2,12	1,43	10,90	64,88
Batonas su sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-5	20/6	1,77	5,36	10,37	98,66
Vaisiai (mandarinas)	15-1-A-8	150	0,90	0,15	16,65	71,55
Morkų lazdelės	4-1-A-4	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Pienas, 7	7-1-T-1	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			7,99	9,48	46,78	306,19

Maitinimas 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis),	1-3-AT-15	100	4,59	1,34	16,09	83,39
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70	15	1,11	0,24	6,42	32,28
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže, 1,3,4,7 (tausojantis)	9-8-T-10	100	16,26	9,78	7,57	183,19
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis), 7	3-3-AT-5	100	2,54	2,18	27,42	139,36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4-1-AT-5	50	0,68	2,49	2,89	36,64
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	60	0,76	2,16	2,45	32,19
Vanduo						
Iš viso:			25,94	18,19	62,84	507,05

Maitinimas 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga (gr.)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis), 3	8-3-T	60	8,26	7,09	0,59	99,13
Spelta duonelė su sėklomis ir sviestu (82 proc.), 1,7	16-1-T-6/2	30/10	3,74	12,43	11,60	176,10
Nesaldinta arbata	17-1-T-2	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Plėšomos sūrio lazdelės, 7	80	20	5,34	4,16	0,07	59,00
Švieži (rauginti) agurkai	18/22 1	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Iš viso:			17,82	23,80	13,64	342,75
Iš viso (dienos davinio):			51,75	51,47	123,26	1155,99