

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

Zarasų „Santarvės“ pradinė mokykla

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 13.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (T)	29	100/40	32,80	1,25	0,42	144,56
Kiaulienos plovos (T)	3A	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Maltas kiaulienos kotletas (T)	10A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Vištienos filė kepsnys (T)	33A	100	24,06	11,99	5,63	132,16
Miežinių kruopų košė (A, T)	3-3T1	100	2,8	6,36	18,57	142,57
Virtų burokėlių su žirneliais salotos	17S	100	2,5	5,14	12,67	94,30
Morkų salotos su česnakais	11	100	1,16	3,43	9,09	63,59
Šv. pomidorai	18/231	100	1,00	0,2	4,10	22,20
Šv. agurkai	18/232	100	0,80	0,20	2,30	14,70
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (A,T)	16	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3	30	0,81	5,25	3,20	62,99
Vanduo su citrina	15Gér	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Uogienė	19	20	0,06	-	14,18	54,20
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20

1 savaitė
Trečiadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kotletas (T)	35A	75	15,97	10,59	7,79	187,66
Lietiniai blynai su mėsa, grietinės-sviesto padažu	74A	150/75/20	31,09	20,31	57,28	616,36
Lietiniai blynai su varške, grietinė %	71A	150/75/20	26,17 0,32	22,71 4,00	65,50 0,41	566,07 39,07
Kiaulienos nugarinės kepsnys (T)	8A	100	25,31	24,12	10,05	359,76
Ryžių kruopų košė (A)	5 Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Burokėlių sriuba (A) (T)	1 Sr	150	1,34	3,09	10,90	72,94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Šv. kopūstų, morkų salotos	1S	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	19S	100	1,37	10,09	7,55	119,22
Šv. pomidorai	18/231	50	0,50	0,10	2,01	11,10
Šv. agurkai	18/231	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Grietinė %		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Vaisiai		200	0,8	0,8	26,0	114,40

1 savaitė
Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	84A	150/20	25,13	20,86	30,08	406,97
Grietinė 30%			0,32	4,00	0,41	39,07
Maltas kiaulienos kotletas su sūriu (T)	20A	82,5	20,66	20,66	5,89	290,88
Keptos paukštienos šlaunelės (T)	34A	100	24,77	16,99	0,72	254,54
Troškintų daržovių asorti (žied. kopūstai, šparag. pupelės) (A,T)	11Gar	100	2,58	0,28	3,68	27,60
Grikių košė (A, T)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Pupelių sriuba (A, T)	16	150	3,54	3,25	14,27	91,14
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Cukinių, agurkų, morkų salotos	2-1/ 16 A	100	1,06	2,20	6,72	50,84
Pekino kopūstų su pomidorais salotos	24S	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Šv. pomidorai	18/231	50	0,50	0,10	20,01	11,10
Pjaustyta morka	48S	100	0,85	0,17	7,40	26,35
Nesaldinta arbata	17- 1/22	200	0	0	0	0
Vaisiai		200	0,8	0,8	26,0	114,40
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

1 savaitė
Ketvirtadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kotletas voliotas miltuose	10	100	21,16	19,52	8,47	305,79
Varškės apkepas su grietine % (T)	85A	200/30	29,42 0,72	18,12 9,00	31,82 0,93	411,22 87,90
Kiaulienos guliašas (T)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Šv. kopūstų sriuba (A, T)	1-3/41A T1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Bulvių košė (T)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Morkų, žirnelių troškiny (T)	9Gar	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Vitaminizuotos kopūstų salotos su obuoliais	8S	100	0,71	19,03	10,94	206,11
Cukinijų, agurkų, morkų salotos	2-1/16 A	100	1,06	2,20	6,72	50,84
Pjaustyta paprika	47S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Švieži agurkai	18/231	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3	30	0,81	5,25	3,20	62,99
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07

1 savaitė
Penktadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos nugarinės kepsnys (T)	8A	100	25,31	24,12	10,05	359,76
Pieniškės dešrelės (T)		60	7,20	12,60	0,12	147,80
Žuvies kepsnys (riebi žuvis)	38A	75	16,89	15,53	4,05	220,10
Makaronai su mėsa (T)	3A	150/75	27,41	91,45	41,22	458,87
Kruopų sriuba su pomidorais (A, T)	22Sr	150	0,96	3,16	8,97	64,71
Virtos bulvės su žolelėmis (A, T)	2Gar	100	2,00	0,10	18,30	891,00
Burokėlių su agurkais salotos	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	100	0,77	10,18	7,85	119,76
Rauginti arba marinuoti agurkai	45S	100	2,80	-	1,30	16,0
Šv. pomidorai	18/231	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

2 savaitė
Pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas vištienos kotletas (T)	35A	75	15,97	10,59	7,79	187,66
Kaimiški blynai su grietine%	77A	150/20	20,38 0,32	26,14 4,00	30,09 0,41	435,14 39,07
Kiaulienos nugarinės kepsnys (T)	8A	100	25,31	24,12	10,05	359,76
Perlinių kruopų košė (T)	6Gar	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Miežinių kruopų košė (T)	3-3/30 T1	100	2,8	6,36	18,57	142,57
Trinta moliūgų sriuba (T)	21Sr	150	1,21	3,91	6,28	60,97
Burokėlių su žirneliai salotos	17S	100	2,5	5,14	12,69	94,30
Pekino kopūstų su agurkais salotos	23S	100	9,86	4,42	52,04	104,08
Šv. agurkai	18/225	50	0,40	0,20	1,15	7,10
Šv. pomidorai	18/231	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3	30	0,81	5,25	3,20	62,99
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15Gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17

2 savaitė
Ketvirtadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kotletas voliotas miltuose	10	100	21,16	19,52	8,47	305,79
Varškės kukulaičiai „Spygliukai“ su grietine %	87A	150/20	18,00 0,32	10,04 4,00	31,60 0,41	289,63 39,07
Kiauliena su troškintais kopūstais (T)	5A	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Kopūstų sriuba (A, T)	1-3/41 AT1	150	1,91	4,75	1,19	65,88
Bulvių košė (T)	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Daržovių su paprika salotos	7S	100	1,20	14,58	4,97	147,38
Burokėlių su pupelėmis mišrainė	21S	100	2,81	21,46	13,17	246,24
Šv. agurkai	18/22	100	0,80	0,40	2,30	14,20
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo		200	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Daržovių padažas (morkos, svogūnai)	14-6/12 0A	30	0,38	0,22	2,82	32,16
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

2 savaitė
Trečiadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kotletas (T)	10A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Kepti varškėčiai su grietine %	84A	150/20	25,13 0,32	20,86 4,00	30,08 0,41	406,97 39,07
Vištienos filė kepsnys (T)	33A	100	24,06	11,99	5,63	231,16
Pieniškios dešrelės (T)		60	7,20	12,60	0,12	147,80
Kiaulienos guliašas (T)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Miežinių kruopų košė (A, T)	3- 3/30 T1	100	2,8	6,36	18,57	142,57
Agurkinė sriuba su bulvėmis (A, T)	1- 3/25 AT1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Ridikėlių, agurkų, pekino kopūstų salotos „Pavasaris“	57S	100	1,31	6,15	2,98	69,40
Cukinių, morkų, agurkų salotos	2- 1/16 A1	100	1,06	2,20	6,72	50,84
Pjaustyta paprika	47S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Nesaldinta arbata	17- 1/22	200	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15Gēr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,8
Daržovių padažas (morkos, svogūnai)	14- 6/12 0A	30	0,38	0,22	2,82	32,16
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

2 savaitė
Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kotletas su sūriu (T)	20A	82,5	20,66	20,66	5,89	290,88
Bulvių kotletai su varške, grietine %	60A	150/30	11,67 0,48	15,75 6,00	37,45 0,61	296,34 58,61
Vištienos file kepsnys (T)	33A	100	24,06	11,99	5,63	231,16
Žirnių sriuba (A, T)	1- 3/24 AT1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Grikių kruopų košė (A, T)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Viso grūdo virti makaronai (A, T)	6- 3/61 AT	100	6,61	1,98	24,56	134,56
Burokėlių su obuoliais salotos	22S	100	0,18	10,17	9,20	124,97
Šv. kopūstų salotos	1S	100	1,29	9,77	5,72	107,28
Šv. agurkai	18/22	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Šv. pomidorai	18/231	100	1,00	0,20	4,02	22,20
Nesaldinta arbata	17- 1/22	200	0	0	0	0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3	30	0,81	5,25	3,20	62,99
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07

2 savaitė
Penktadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file kepsnys (T)	33A	100	24,06	11,99	5,63	231,16
Makaronai su mėsa (T)	3A	150/75	27,41	91,45	41,22	458,87
Žuvies maltinis „Dubysa“ (T)	42A	75	15,52	12,40	3,94	187,61
Burokėlių sriuba (A, T)	1S	150	1,34	3,09	10,90	72,94
Virtos bulvės su žolelėmis (A, T)	2Gar	100	2,00	0,10	18,30	891,00
Burokėlių su agurkais salotos	18S	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	100	0,77	10,18	7,85	119,76
Kopūstų, agurkų, kons. kukurūzų salotos	3S	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Šv. pomidorai	18/231	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15Gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Daržovių padažas (morkos, svogūnai)	14-6/12 0A	30	0,38	0,22	2,82	32,16
Grietinė 30%		20	0,32	4,00	0,41	39,07
Ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

3 savaitė
pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (T)	30A	75/30	20,67	13,19	3,67	209,78
Mėsos-grikų troškiny (T)	5	100/100	33,32	25,52	30,33	476,38
Paukštienos kukuliai (T)	35	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Kiaulienos nugarinės kepsnys (T)	8A	100	25,31	24,12	10,05	359,76
Viso grūdo virti makaronai (A, T)	6-3/61 AT	100	6,61	1,98	24,56	134,56
Trinta moliūgų sriuba (T)	21Sr	150	1,21	3,91	6,28	60,97
Morkų, obuolių, salierų su sezamo sėklomis salotos	2-1/21A	100	2,10	9,90	8,70	132,35
Šv. kopūstų, cukinijų, morkų salotos su saulėgražomis	2-1/22A	100	2,76	9,78	11,04	143,30
Šv. agurkai	18/225	50	0,40	0,20	1,15	7,10
Šv. pomidorai	18/231	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Daržovių padažas (morkos, svogūnai)	14-6/12 0A	30	0,38	0,22	2,82	32,16
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15Gér	200	0,05	0,03	0,64	2,17

3 savaitė
Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštienos šlaunelės (T)	34A	100	24,77	16,9	0,72	254,54
Maltas kiaulienos kotletas (T)	10A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Žemaičių blynai su mėsa, grietinės padažu	56A	150/30	9,99 0,53	14,12 15,77	38,08 0,67	304,08 146,28
Virtų bulvių cepelinai su mėsa, grietinės padažu (T)	54A	150/40	12,37 0,64	8,86 23,20	21,87 0,80	252,46 267,03
Perlinių kruopų košė (A, T)	6Gar	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Rūgštynių sriuba (A, T)	1-3/29 AT	150	1,08	8,7	9,06	118,89
Raudonųjų burokėlių mišrainė su pupelėmis	21S	100	2,81	21,46	13,17	246,24
Žiedinių kopūstų, pekino kopūstų su agurkais salotos	52S	100	1,40	9,63	3,50	98,65
Pjaustyta morka	48S	100	0,85	0,17	7,40	26,35
Marinuoti agurkai	45S	100	2,80	-	1,30	16,00
Morkų, žirnelių troškinys (T)	9Gar	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

3 savaitė
Trečiadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file kepsnys (T)	33A	100	24,06	11,99	5,63	231,16
Kepti varškėčiai su grietine %	84A	150/20	25,13 0,32	20,86 4,00	30,08 0,41	406,97 39,07
Maltas kiaulienos kotletas su sūriu (T)	20A	82,5	20,66	20,66	5,89	290,88
Burokėlių sriuba (A, T)	1Sr	150	1,31	3,09	10,9	72,94
Miežinių kruopų košė (A, T)	3-3/30 T1	100	2,80	6,36	18,57	142,57
Sumarinuotų burokėlių salotos	16S	100	1,53	14,69	10,44	169,67
Pekino kopūstų su agurkais salotos	23S	100	9,86	4,42	52,04	104,08
Šv. agurkai	18/2 25	50	0,40	0,20	1,15	7,10
Pjaustyta paprika	47S	50	0,52	0,20	2,64	11,60
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vanduo		200	0	0	0	0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04

3 savaitė
Ketvirtadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai „Spygliukai“ (T)	87A	150	18	10,04	31,60	289,63
Grietinė %		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kiauliena su troškintais kopūstais (T)	5A	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Ankštinių daržovių sriuba (A, T)	16Sr	150	1,55	3,09	9,44	63,14
Maltas paukštienos kotletas (T)	35A	75	19,97	10,59	7,79	187,66
Bulvių košė (T)	4Gar	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Pekino kopūstų, pomidorų salotos	24S	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Daržovių mišrainė	30	100	2,93	6,17	10,74	105,88
Šv. pomidorai	18/2 31	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Nesaldinta arbata	17- 1/22	200	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15Gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17

3 savaitė
Penktadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis tešloje	25A	100	13,62	15,24	11,25	234,33
Pieniškos dešrelės (T)		60	7,20	12,60	0,12	147,80
Makaronai su mėsa (T)	3A	150/75	27,41	91,45	41,22	458,87
Kiaulienos maltinis voliotas miltuose	10A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (A, T)	16	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Ryžių kruopų košė (A, T)	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Troškintų daržovių asorti (žied. kopūstai, žal.žirnėliai, brokoliai) (A,T)	11Gar	100	387	0,42	5,52	41,40
Daržovių su paprika salotos	7S	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Morkų salotos su česnakais	11	100	1,16	3,43	9,09	63,59
Šv. agurkai	18/225	100	0,80	0,40	2,30	14,20
Nesaldinta arbata	17-1/22	200	0	0	0	0
Vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80