

**Klaipėdos „Medeinės“ mokykla,
Klaipėda, Panevėžio g. 2**

**PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS**

(Skirtas 6-10 metų mokiniams)

**Įstaigos darbo laikas
nuo 8 val. iki 19val.**

1 savaitė. Pirmadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, švž. kopūstais	3	150g	2,36	3,23	9,43	68,23
Paukštiesos kukuliai su padažu (višt.filė) T	35	150g	26,47	15,78	7,28	272,99
Biri perlinių kruopų košė A	104	100g	3,35	0,63	25,37	113,50
Pomidorai, agurkai, žiediniai kop., brokol. ridikėliai, papr. A	37	100g	0,90	0,20	3,20	14,00
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			34,61	20,19	54,45	513,93

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Sausainiai		100g	5,388	2,00	37,26	199,80
Arbata be cukraus						
Iš viso:			7,40	2,60	65,14	311,80

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	91	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Sumuštinis su sviestu	2	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			17,87	28,22	27,96	416,19
Iš viso (dienos davinio):			59,88	51,01	147,55	1241,92

1 savaitė. Antradienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė T	110	200g	9,85	9,83	35,13	259,40
Arbata be cukraus	1	200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			9,89	9,91	38,61	271,8

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių pupelių sriuba T	17	150g	3,64	3,30	14,61	93,57
Malta žuvies kepsnys T	42	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri ryžių kruopų košė A	103	100g	2,62	0,71	27,71	122,08
Burokėlių salotos A Agurkai, pomid., brokol., kalafij., ridik.	17	100g	1,56	4,68	10,58	82,19
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso:			29,83	20,89	72,36	572,94

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdėta varškė		200g	12,00	7,00	2,70	122,00
Arbata be cukraus	1	200g				
Iš viso:			13,52	7,60	30,58	234,00

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varšk 9 proc.)	85	200g	30,10	20,73	32,92	441,75
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata be cukraus	1	200				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			30,86	29,81	37,33	542,05
Iš viso (dienos davinio):			84,1	68,21	178,88	1620,79

1 savaitė. Trečiadienis

Pusryčiai 8:00+8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė T	95	200g	7,97	7,07	37,85	251,60
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			12,25	10,5	48,03	332,60

Pietūs 12:30-14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (ž. žirneliai) T	25	150g	4,26	4,74	13,42	105,24
Kiaulienos maltinukai (kiaul. Kumpis) T	28	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Pomid., agurk., ridik., broki., žied. kop., papr.	37	100g	0,90	0,20	0,32	14,00
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			31,09	20,50	73,79	600,34

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	3,45	6,62	26,77	172,78
Kefyras 2,5 proc.		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,77	12,22	64,45	404,78

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78	200g	15,06	16,36	71,42	479,79
Arbata be cukraus	1	200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			15,1	16,44	74,9	492,19
Iš viso (dienos davinio):			70,21	59,66	261,17	1829,91

1 savaitė. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9proc.) T	82	200g	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30proc.	17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata be cukraus	1	200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			28,23	22,57	49,12	504,08

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis T	12	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Troškinta jautiena su pad.(jaut. kump.) T	1	160g	32,48	25,46	10,41	393,11
Virti makaronai A	64	100g	5,82	5,38	22,37	168,17
Daržovių sal. su papr.. A Agurk., pomidor., ridikėl., brokol., žied. kop.	5	100g	1,51	9,90	6,06	110,51
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso:			42,97	44,26	58,89	793,28

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Kriaušės)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūr		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus	1	200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė T	110	200g	7,21	7,36	39,93	255,00
Kakava su pienu	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			11,49	10,79	50,11	336,00
Iš viso (dienos davinio):			88,51	82,12	190,80	1816,36

1 savaitė. Penktadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T	66	220g	10,50	2,24	40,60	238,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			14,78	5,67	50,79	319,00

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž. Kop. T	3	150g	2,36	3,23	9,43	68,23
Bulvių plokštainis su vištienos file	45	200g	21,86	16,74	37,15	381,02
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso:			26,42	29,29	56,04	580,19

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai Obuoliai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	3,45	6,62	26,77	172,78
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			4,97	7,22	54,65	284,78

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						
Iš viso(dienos davinio):			46,17	42,18	161,48	1183,97

2 savaitė. Pirmadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„smiltelė“ „Danė“						

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba T	27	150g	4,37	4,74	10,66	105,12
Troškinta paukštiena su padažu (višt. File) T	29	140g	34,00	8,88	6,89	238,85
Biri ryžių kruopų košė A	103	100g	2,62	0,71	27,71	122,08
Pomidorai, agurkai, ridik., brokol., žied. Kop., paprika	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso:			43,47	14,85	57,89	526,09

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdėta varškė		200g	12,00	7,00	2,70	122,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			13,52	7,60	30,58	234,00

Vakarienė 16:30-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	91	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Sumuštinis su sviestu	2	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			17,87	28,22	27,96	416,19
Iš viso (dienos davinio) :			74,86	50,67	116,43	1176,28

2 savaitė. Antradienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 proc.) T	82	200g	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,7	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			32,47	25,92	55,83	572,78

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis T	2	150g	2,69	3,23	13,64	87,44
Troškinta jautiena su padažu (jaut. kump.) T	1	160g	32,48	25,46	10,41	393,11
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Kopūstų, agurkų salot., Pomidorai, agurkai, ridik., brokol., žied. Kop., paprika	3	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso			44,45	35,79	73,18	767,13

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Apelsinai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekolpogiškas jogurtas		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,5	32,68	183,00

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė T	109	200g	7,84	7,86	32,00	234,00
Sumuštinis su sūriu	4	1/20g	5,67	11,76	11,18	160,40
Arbata be cukraus		200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			13,55	19,7	46,66	406,8
Iš viso (dienos davinio):			96,29	85,91	208,35	1929,71

2 savaitė. Trečiadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė T	110	200g	9,85	9,83	35,13	259,40
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			14,13	13,26	45,31	340,40

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su pomidorais T	23	150g	1,06	3,27	9,33	66,84
Maltas žuvies kepsnys T	42	100g	20,53	11,88	10,93	232,06
Bulvių košė su pienu T	3	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Agurkai A, V., pomidorai, ridik., brokol., žied. kop., paprika	36	100g	0,80	0,20	2,30	11,00
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			26,21	19,49	47,56	461,47

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Bananai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Sausainiai		100g	5,88	2,00	37,26	199,80
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso			7,40	2,60	65,14	311,80

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės T		120g	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Sumuštinis su sviestu	3	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Arbata be cukraus		200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			9,83	37,75	15,50	421,84
Iš viso (dienos davinio)			57,57	73,1	173,51	1535,51

2 savaitė. Penktadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė T	95	200g	7,97	7,07	38,85	251,60
Arbata be cukraus	1	200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			8,01	7,15	41,33	264,00

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su perlinėmis T	15	150g	1,37	3,21	10,83	74,01
Kiaulienos maltinukai (kiul. kump.) T	28	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Virti makaronai A	64	100g	5,82	5,38	22,37	168,17
Raugintų kopūstų salotos A, Pomidorai, agurkai, ridik., brokol., žied. Kop., paprika	10	100g	0,79	9,11	4,34	101,20
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso:			27,79	31,72	64,75	654,76

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Kriaušės)		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūr.		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus	1	200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						
Iš viso dienos davinio:			41,62	43,37	138,76	1,101,76

3 savaitė. Pirmadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba T	27	150g	4,37	4,74	10,66	105,12
Troškinta paukštiena su padažu (višt. file) T	29	140g	34,00	8,88	6,89	238,85
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Pomidorai A agurkai , ridik., brokol., žied. kop., paprika	37	100g	0,90	0,20	3,20	14,00
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			46,87	15,68	59,92	570,73

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	2,06	0,35	31,00	
Arbata be cukraus		200g				
Iš vis:			3,58	0,95	58,88	282,25

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė T	110	200g	7,21	7,36	39,93	255,00
Sumuštinis su sūriu	2	1/20g	5,67	11,76	11,18	160,40
Arbata be cukraus		200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			12,92	19,2	54,59	427,,80
Iš viso (dienos davinio) :			63,37	35,83	173,39	1280,78

2 savaitė. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	91	120g	11,94	15,63	7,32	217,39
Agurkai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Sumuštinis su sviestu	3	1/10g	1.65	9.16	10.46	117.80
Arbata be cukraus		200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			14,67	25,07	25,36	364,59

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių (žirnių) sriuba T	17	150g	3.59	3.26	14.39	94.77
Troškiny su mėsa ir ryžiais (vištienos filė) T	3	200g	3,03	0,72	27,12	351,65
Pomidorai A agurkai , ridik., brokol., žied. kop., paprika	37	100g	0,90	0,20	3,20	14,00
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			9,05	4,53	53,88	505,63

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Banantai))	200g		1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė	60g		2,06	0,35	31,00	170,25
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			3,58	0,95	58,88	282,25

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9 proc.)	74	200g	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			23,15	24,57	47,84	495,38
Iš vi			50,45	55,12	185,96	1647,85

3 savaitė. Antradienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė T	110	200g	9,85	9,83	35,13	259,40
Arbata be cukraus	1	200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			9,89	9,91	38,61	271,80

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su perlinėmis T	15	150g	1,37	3,21	10,83	74,01
Maltas žuvies kepsnys T	42	100g	20,53	11,88	410,93	232,06
Biri ryžių kruopų košė A	103	100g	2,62	0,71	27,71	122,08
Raugintų kopūstų salotos A Pomidorai A agurkai , ridik., brokol., žied. kop., paprika	10	100g	0,79	9,11	4,34	101,20
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso:			26,79	25,23	62,34	572,39

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdėta varškė		200g	12,00	7,00	2,70	122,00
Arbata be cukraus	1	200g				
Iš viso:			13,52	7,60	30,58	234,00

Vakarienė 16:00 18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T (varškė 9 proc.)	82	200g	27,47	13,49	44,31	403,78
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso :			32,47	25,92	55,43	572,78
Iš viso(dienos davinio) :			82,67	68,66	186,96	1650,97

3 savaitė .Trečiadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepęs (varškė 9 proc.)	85	200g	30,10	20,73	32,92	441,75
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			35,10	33,16	44,04	610,75

Pietūs 12:30-14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių (žirnių) sriuba T	17	150g	3,59	3,26	14,39	94,77
Paukštiesos kukuliai su padažu (višt. file) T	35	150g	26,47	15,78	7,28	282,99
Bulvių košė su pienu	3	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Daržovių salotos su paprika pomidorai agurkai , ridik., brokol., žied. kop., A	5	100g	1,51	9,90	6,06	110,51
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso :			35,44	33,11	43,37	642,01

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūralus		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė 16:18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės T		120g	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorai A	37	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Sumuštinis su sviestu	2	1/10g	1,65	9,16	10,46	117,80
Arbata be cukraus		200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			9,83	37,75	15,50	421,84
Iš viso (dienos davinio) :			86,19	108,52	135,59	1857,6

3 savaitė. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T	66	220g	10,50	2,24	40,60	238,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			14,78	5,67	50,78	322,19

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba T	13	150g	1,50	3,15	9,63	68,67
Troškinta jautiena su padažu (jaut kump.) T	1	160g	32,48	25,46	10,41	393,11
Biri grikių kruopų košė A	105	100g	6,07	1,51	33,20	167,55
Burokėlių salotos A . Pomidorai agurkai , ridik., brokol., žied. kop., paprika A	17	100g	1,56	4,68	10,58	82,19
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo		200g				
Iš viso :			43,09	35,12	72,35	754,56

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Obuoliai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Bandelė		60g	4,45	9,00	4,70	196,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,97	9,60	32,58	308,00

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9 proc.)	74	200g	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė 30 proc.	17	30g	0,72	9,00	0,94	88,00
Arbata be cukraus		200g				
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			18,91	21,22	41,14	426,78
Iš viso (dienos davinio) :			82,75	71,61	196,85	1811,53

3 savaitė. Penktadienis

Pusryčiai 8:00-8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė T	109	200g	7,85	7,86	32,00	234,00
Kakava su pienu be cukraus	4	200g	4,24	3,35	6,70	68,60
Morkų lazdelės		40g	0,04	0,08	3,48	12,4
Iš viso:			12,12	11,29	42,18	315,00

Pietūs 12:30-14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, švž. Kopūstais T	3	150g	2,36	3,23	9,43	68,23
Troškinta kiauliena su padažu (kiaul. kumpis) T	1	160g	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri perlinių kruopų košė A	104	100g	3,35	0,63	25,37	113,50
Kopūstų, agurkų salotos, pomidorai, ridik., brokol., žied. kop., paprika A	3	100g	1,68	5,24	6,76	73,82
Juoda duona	1	20g	1,48	0,32	8,83	43,04
Iš viso :			38,73	32,06	60,82	658,45

Priešpiečiai 10:30-10:50

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (Bananiai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
Ekologiškas jogurtas natūralus		125g	4,30	3,90	4,80	71,00
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			5,82	4,50	32,68	183,00

Vakarienė 16:00-18:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaikų globos namuose						
„Smiltelė“ „Danė“						
Iš viso:						
Iš viso (dienos davinio):			56,67	47,85	135,68	1156,45

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Valgyklos vedėja Alvyda Švambarienė, Panevėžio g. 2, Klaipėda
Dokumento pavadinimas (antraštė)	PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (SKIRTAS 6-10 METŲ MOKINIAMS)
Dokumento registracijos data ir numeris	2025-05-05 Nr. 4.8. E-461
Adresatas	–
Dokumentą pasirašė	Direktorė Kristina Mockevičienė
Veiksmo atlikimo data ir laikas	2025-05-05 09:27:44
Registratorius	Raštinės administratorė Renata Mažonienė
Veiksmo atlikimo data ir laikas	2025-05-05 09:33:19
Dokumento nuorašo atspausdinimo data ir jį atspausdinęs darbuotojas	2025-05-05 atspausdino Valgyklos vedėja Alvyda Švambarienė

Nuorašas tikras
Klaipėdos „Medeinės“ mokykla
2025-05-05