

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

Panevėžio Vysk. Kazimiero Paltaroko gimnazijos

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 - 10 metų amžiaus vaikų grupei

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas

Nuo iki val.



1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200				
Arbata nesaldinta	17-1-2	200				
Bandelė	83	50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-35	150				
Naminis kotletas (kiauliena) (tausojantis)	193/8 3	70				
Bulvių košė (tausojantis)	43-3- 64	100				
Burokėlių – žirnelių ir raugintų agurkų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	20/98	50				
Vaisiai		50				
Arbata nesaldinta	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreiki.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-35	200				
Arbata nesaldinta	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-32	150				
Žemaičių blynai (kiauliena) su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	4-1-2	200/ 30				
Traški morka		50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6-3-60	160				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	208/81	150				
Paukštiesos maltinis (tausojantis)	35	70				
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktore
Grazina Gailiūnienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-33-53	200				
Vaisiai		50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-40	150				
Troškinta kiauliena su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	12-5-10	40/100				
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu 82% (tausojantis)	3-3-32	200				
Vaisiai		100				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-41	150				
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/8 3	50/25				
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	50				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Gražina Gailiūnienė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200				
Vaisiai		50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1-3-30	150				
Virti varškėčiai 9% su grietine 30% (tausojantis)	82	180/30				
Traški morka	1-D	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Gražina Gailiūnienė

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti viso grūdo makaronai, su sviestu 82% (tausojantis)	6-3-60	200				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-39	150				
Troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)	32/81	60				
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100				
Pupelių – porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	13	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Gražina Gailiūnienė

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-30	200				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-40	150				
Vištienos šašlykas (tausojantis)	61	40				
Biri ryžių košė (tausojantis)	5	50				
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoninį kumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.


 Direktorė
 Gražina Gailiūnienė


2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Mieliniai blynai su uogiene (tausojantis)	8	100				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-35	150				
Kiaulienos plovai (tausojantis)	642/8 1	40/10 0				
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė

Gražina Gailiūnienė



2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	3-3-35	200				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-34	150				
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/8 3	50/25				
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	50				
Pekino kopūstų, morkų, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-30	200				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3-38	150				
Ryžių plovai su paukštiena (tausojantis)	10-5-111	40/100				
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 25%	2-1-12	50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreiki.


 Direktorė
 Gražina Gailiūnienė


3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-35	200				
Bandelė su varške (9%)	80/83	60				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	1-3-33	150				
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	53	200/40				
Vaisiai		50				
Traški morka		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeni ai, g.	
Virti kiaušiniai su majonezu ir kons. žirneliais	3	40/20/10				
Arbata nesaldinta	17-1-2	200				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeni ai, g.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1-3-35	150				
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	3-3-33	40/25				
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-41	200				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3-41	150				
Paukštienos maltinis (tausojantis)	35	70				
Grikių košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-13	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	1-3-34	150				
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/8 3	50/25				
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	50				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Gražina Gailiūnienė