

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

Laisvai pasirenkami patiekalai

Istaigos darbo laikas

Nuo iki val.



Direktora
Gražina Gailiūnienė

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Žirnelių salotos su raugintais agurkais, augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-61	50				
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1-19	50				
Morkų - česnaku salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-6	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos plovas (tausojantis)	3	80/200				
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	8	100				
Kepti varškėčiai	83V	150				
Garnyras:						
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100				
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Grietinė 30%		30				
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Trečiadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Burokėlių – žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	17	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50				
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	2-1-12	50				
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Troškinta paukštiena su ankštinėmis daržovėmis (tausojantis)	11	80/150				
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	33	100				
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	20/18	200				
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100				
Sorų kruopų košė (tausojantis)	4-3-65	100				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Uogienė		40				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Švieži pomidorai	44	50				
Burokėlių – žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	17	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Pekino kopūstų salotos (agurkai, pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	8	100				
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	518-83	100/50				
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180				
Garnyras: Miežinių kruopų košė (tausojantis)	43-43-64	100				
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100				
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

1 savaitė

Penktadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Švieži agurkai	44	50				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kotletas (tausojantys)	9-8-162	80				
Varškės 9% - bulvių kukuliai (tausojantis)	92	110				
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	10	200				
Garnyras: Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100				
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100				
Grietinės 30%-sviesto 82%padažas	83	25/5				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				



Direktoria
Gražina Gailiūnienė



Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Švieži pomidorai	44	50				
Burokėlių su svogūnais salotos, augaliniu aliejumi (augalinis)	43-43	50				
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kca
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Ryžių plovas su paukštiena (tausojantis)	10-5-111	80/200				
Troškintas paukštienos varškės 9% maltinis (tausojantis)	10-8-161	70				
Avinžirniai su troškintomis daržovėmis (tausojantis, augalinis)	10	200				
Garnyras: Grikių kruopų košė (augalinis)	3-3-33	100				
Sorų kruopų košė (tausojantis)	4-3-64	100				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



2 savaitė

Antradienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Burokėlių – konservuotų žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	17	50				
Šviežių kopūstų – morkų, obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-10	50				
Švieži pomidorai	44	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Raugintų kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-17	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	8	100				
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8-169	180				
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180				
Garnyras: Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-35	100				
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100				
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5				
Uogienė		40				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



2 savaitė

Trečiadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50				
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	11	50				
Švieži pomidorai	44	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Paukštienos – varškės 9% maltinis (tausojantis)	10-81-61	70				
Paukštienos kepsnys „Pukūtis“ (tausojantis)	36	100				
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	83V	150				
Garnyras: Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	5	100				
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100				
Uogienė		40				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



2 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Švieži pomidorai	44	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5-100	80/200				
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519-83	100/50				
Varškės 9% - bulvių paplotėliai (tausojantis)	12/86	180				
Ryžių – daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	2/18	120/80				
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100				
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100				
Grietinė 30%		30				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



2 savaitė

Penktadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Švieži agurkai	44	50				
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50				
Burokėlių – konservuotų žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	17	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/83	100/50				
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8-169	160				
Garnyras: Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100				
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Uogienė		40				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė

Gražina Gailiūnienė



3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Švieži agurkai	44	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Paukštienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	100				
Avinžirnių – daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	10	200				
Garnyras: Virti kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)	5	100				
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-53	100				
Grietinė 30%		30				
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



3 savaitė

Antradienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	39	100				
Mieliniai blynai (tausojantis)	67	180				
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-43	100				
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3-65	100				
Uogienė		30				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50				
Pomidorų, agurkų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-18	50				
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	80/20				
Varškės 9% - bulvių kukuliai (tausojantis)	92	110				
Daržovių šiupinys (tausojantis)	4-5-100	200				
Garnyras: Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100				
Grietinės 30%-sviesto 82% padažu	83	25/5				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				



Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Švieži pomidorai	44	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				
Morkų – česnakų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	11	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Paukštienos kepsnys su sūriu 45% (tausojantis)	23	100				
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82	180/40				
Perlinių kruopų – daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	5/18	200				
Garnyras: Virtos bulvės (augalinis)	4-3-65	100				
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100				
Grietinės 30%-sviesto 82%-padažas	83	25/5				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį



Direktore
Gražina Gailiūnienė



3 savaitė

Penktadienis

Pietūs val.

Laisvai pasirenkami patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Salotos						
Pekino kopūstų (morkų, pomidorų, porų) salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				
Morkų – česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	11	50				
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Karšti patiekalai						
Žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	39	100				
Kepti varškėčiai 9% (tausojantis)	83V	150				
Grikių kruopų – daržovių troškiny (tausojantis)	21/86	120/80				
Garnyras: Ryžių košė (tausojantis)	5	100				
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3-41	100				
Uogienė		30				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

