

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

11 ir vyr. amžiaus mokinių grupei

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Direktorė
Gražina Gailiūnienė

Istaigos darbo laikas

Nuo iki val.



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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				
Bandelė su cinamonu	83	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				
Naminis kotletas (kiauliena) (tausojantis)	193/8 3	70				
Bulvių košė (tausojantis)	43-3-64	100				
Burokėlių – žirnelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	20-98	50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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% (tausojantis)	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.	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-22	150				
Žemaičių blynai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	4-1-2	200/ 30				
Traški morka		50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		100				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį 1 savaitė

Direktorė
Grazina Gailiūnienė

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82% (tausoįantis)	6-3-60	160				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausoįantis, augalinis)	1-3-25	150				
Paukštienos maltinis (tausoįantis)	35	70				
Grikių kruopų košė (tausoįantis)	3-3-33	100				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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				
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.	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-40	150				
Troškinta kiauliena su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	15-5-10	80/200				
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
Grazina Gailiūnienė



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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	100/5 0				
Grikių košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	100				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktore
Grazina Gailiūnienė



2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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)	3-3-30	200				
Bandelė su cinamonu	80/83	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				
Kepti varškėčiai 9% su uogiene (tausojantis)	83	150/20				
Traški morka		50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Gražina Gailiūnienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	63-60	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 bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-39	150				
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	632/8 1	80/50				
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	6-3-60	100				
Pupelių, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	13	50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūniene



2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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)	3-3-30	200				
Vaisiai		100				
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 (tausojantis, augalinis)	1-3-40	150				
Vištienos šašlykas (tausojantis)	61	80				
Biri ryžių košė (tausojantis)	55	100				
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Grazina Gailiūnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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		100				

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	80/20 0				
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200				
Vaisiai		50				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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				
Sultys 100%		200				

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 pupelėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-34	150				
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/8 3	100/5 0				
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-7	50				
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Grazina Gailiūnienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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.	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3-38	150				
Ryžių plovai su paukštiena (tausojantis)	10-5-111	80/200				
Morkų - obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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% (tausojantis)	3-3-35	200				
Bandelė su varške 9%	80/83	60				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3-33	150				
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena), su grietine 30% (tausojantis)	53	200/40				
Traški morka		50				
Vaisiai		100				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Grazina Gailiūnienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200				
Sultys 100%		200				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 guliašas (tausojantis)	632/8 1	80/50				
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	100				
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50				
Nesaldinta arbata	17-1-2	50				
Vaisiai		50				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktorė
Gražina Gailiūnienė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			Baltyma i, g.	Riebalai, g.	Angliavandeni ai, g.	
Kukurūzų kruopų koše su sviestu 82% (tauso-jantis)	3-3-41	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.
			Baltyma i, g.	Riebalai, g.	Angliavandeni ai, g.	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tauso-jantis)	1-3-41	150				
Paukštienos maltinis (tauso-jantis)	35	70				
Grikių košė (tauso-jantis)	3-3-33	100				
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-13	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezonškumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Direktore
Grazina Gailiūnienė



3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

11 vyr. 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	100/5 0				
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	100				
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50				
Vaisiai		50				
Vanduo		200				

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą.

Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

Direktorė
Gražina Gailiūnienė