

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

VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

(teritorinio padalinio pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2019 m. rugpjūčio 28 d. Nr. VVP-10181

ŠIAULIŲ RAJONO GRUZDŽIŲ GIMNAZIJA, S. Dariaus ir S. Girėno g. 31, Gruzdžiai,
Šiaulių raj.,

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

ŠIAULIŲ RAJONO GRUZDŽIŲ GIMNAZIJA, S. Dariaus ir S. Girėno g. 31, Gruzdžiai,
Šiaulių raj.,

(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 6-10 metų (pietų), ir 11 metų ir vyresnių (priešpiečių ir pietų)
vaikų amžiaus grupės

(1–3 m.; 4–7 m.; 6–10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

~~pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienės~~ valgiaraštis.

(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.):
pažeisti nėra.

Vertinimo išvada: suderinta / nesuderinta

(nereikalingą išbraukti)

Ši pažyma gali būti apskųsta teismui Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos
įstatymo nustatyta tvarka.

(nurodoma tuo atveju, jei valgiaraštis nesuderinamas)

Vertinimą atliko:

Viršininkas-valstybinis veterinarijos
inspektorius

Vyriausioji specialistė-maisto
produktų inspektore

(vertinimą atlikusio asmens pareigos)


(parašas)

Arūnas Teišerskis

Danutė Jankuvienė

(vardas ir pavardė)

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

ŠIAULIŲ R. GRUZDŽIŲ GIMNAZIJA ,ŠAKYNOS SKYRIUS
Šiaulių g.20

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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18⁰⁰ val.

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,04	8,26	50,04	306,10

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	8A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	0,60	13,31	67,01
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	50	0,60	4,79	2,53	52,13
Iš viso:			27,95	22,81	54,59	513,18

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	97,5/32,5	18,84	14,46	16,67	272,47
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,69	14,99	28,31	325,64
Iš viso (dienos davinio):			58,20	46,66	160,82	1256,92

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,80	7,40	84,00
Iš viso:			14,96	7,92	47,52	318,05

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10Sr	150	1,76	4,73	14,82	105,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	35A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės	1G	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus padažas	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			27,78	23,02	90,59	506,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,30	24,55	25,63	419,21
Iš viso (dienos davinio):			67,94	56,24	198,59	1383,75

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto- grietinės 10% padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,52	16,15	44,00	357,67

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	8Sr	150	5,61	5,01	11,16	94,79
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	75	13,75	10,28	14,01	201,26
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Kopūstų, agurkų salotos su al. aliejaus padažu	3S	50	0,84	2,62	3,38	36,91
Iš viso:			24,74	20,33	60,14	483,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Grietinė	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,45	15,74	23,28	289,79
Iš viso (dienos davinio):			52,47	52,52	141,36	1186,54

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausoįantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,36	10,22	49,13	322,98

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais(augalinis,tausoįantis)	1-3/33	150	1,44	3,34	14,44	93,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštieios troskinys su morkomis ir kaliope (tausoįantis)	38A	120	19,21	13,77	7,15	225,15
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	40S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu	11S	50	0,53	4,77	4,47	57,92
Iš viso:			25,86	22,72	59,45	520,35

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške	74A	100/50	18,15	12,14	37,72	330,33
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			18,55	12,39	43,22	355,83
Iš viso (dienos davinio):			56,29	45,93	179,68	1311,16

1/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktoriusJuozas Vasilauskas
2023.04.20

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sviesto -grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,50	19,17	39,58	355,36

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16Sr	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, saulėgrąžomis-al.p.	13S	75	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			22,10	25,03	57,22	522,12

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (tausojantis)	52A	112,5/37,5	9,84	8,57	38,68	269,12
Grietinė 30%	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,90	4,50	78,00
Iš viso:			15,12	18,47	43,80	405,72
Iš viso (dienos davinio):			47,24	63,27	168,48	1395,20

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8,62	6,90	37,24	245,44
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,82	7,65	53,74	321,94

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	1-3/34	150	4,34	1,80	18,73	98,34
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grietinė 30 %	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	75	16,25	11,24	8,20	197,22
Ridikėlių sal su kukurūzais-al.p.	59S	100	2,47	0,46	88,95	46,15
Iš viso:			26,26	17,14	133,25	457,09

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30 %	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	1G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,77	19,07	32,05	375,26
Iš viso (dienos davinio):			56,75	44,61	253,89	1294,29

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	120	11,94	15,63	7,32	217,39
Pomidorai	37S	50	1,00	1,64	6,80	17,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,22	17,99	32,10	324,87

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)		150	1,27	3,85	10,08	76,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	31A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Pilno grūdo makaronai	8Gar	50	2,09	2,06	14,55	86,78
Raugintų kopūstų salotos	10S	100	0,79	9,11	4,34	101,20
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			26,04	20,99	54,60	506,55

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,15	172,20
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,48	8,88	46,55	304,70
Iš viso (dienos davinio):			54,26	48,46	161,13	1248,12

Trečia diena

TVIRKINU
Šiaulių r. Gruzėlių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasiliuskas
20 22-08-24

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausoįantis)	97A	180	8,87	3,71	36,11	210,64
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		200	6,00	0,80	20,40	114,00
Iš viso:			14,87	4,51	56,51	324,64

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis,tausoįantis)	15Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Akepti kiaulienos kotletai su sūriu(tausoįantis)	23A	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Pomidorų salotos su svog laiškais	33S	100	1,32	9,56	4,46	102,27
Iš viso:			36,67	35,65	47,06	636,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai (tausoįantis)	113A	150	16,77	15,74	36,11	347,92
Grietinė 30 %	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta čiobrelų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,25	21,74	36,73	406,52
Iš viso (dienos davinio):			70,31	62,50	168,18	1479,27

2/4

Pusryčiai 8.30 val.

VIRTINU
Siaulių r. Grozdžių gimnazijos
Direktorius

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	180	7,80	6,56	33,00	214,76
Įvairios uogos		200	1,60	1,00	22,00	102,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,40	7,56	55,00	316,76

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių sriuba (tausojantis)	Sr.5	150	7,10	5,33	15,29	130,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Grietinėėje troškinta paukštiena	10-5/100	120	27,07	13,76	7,93	258,44
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos al. pad	27S	100	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			36,73	29,05	43,53	559,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai su morkomis(tausojantis)	84A	150	21,40	16,96	22,77	325,55
Saldus grietinės padažas	8P	30	0,52	4,75	3,28	59,42
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,40	16,96	22,77	384,97
Iš viso (dienos davinio):			69,05	54,17	149,18	1372,84

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,77	9,82	48,25	333,10

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,77	7,54	6,91	95,74
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	16S	50	0,86	2,57	5,84	44,91
Žirneliai	41S	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Iš viso:			22,33	22,05	55,64	495,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai	73A	150	11,43	9,12	51,27	328,65
Trintos braškės	15D	100	0,90	0,40	9,70	41,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			12,33	9,52	60,97	369,65
Iš viso (dienos davinio):			47,57	41,84	185,77	1282,21

3/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	26,34	194,55
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,59	10,37	42,24	301,55

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su nešlifuotiiais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	23,26	15,02	20,35	302,95
Agurkai	36S	75	0,60	0,15	1,73	8,25
Iš viso:			30,41	19,07	53,53	492,05

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	8,34	54,05
Iš viso:			11,69	12,52	59,07	385,34
Iš viso (dienos davinio):			55,21	42,56	182,72	1290,94

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		100	3,00	0,40	9,90	56,00
Iš viso:			17,27	13,13	40,85	361,06

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,37	3,20	10,82	74,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalak, kukulis su moliūgu (tausojantis)		120	20,43	2,93	12,63	147,33
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	100	2,72	5,17	13,12	96,15
Iš viso:			28,65	13,85	61,87	457,83

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės kukulaičiai (varškė 9%) (tausojantis)	90A	75/75	16,02	7,79	33,68	267,69
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta čiobrelų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,74	16,79	34,61	355,59
Iš viso (dienos davinio):			63,42	44,07	151,27	1230,48

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
sausie pusryčiai su pienu	13Š	250	12,75	6,88	57,94	345,00
Mini duonos lazdelės		70	9,45	14,21	44,52	274,70
Nesaldinta erškėtožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,20	21,09	102,46	619,70

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	8Sr	150	0,86	3,10	4,10	45,74
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukšties kukulis (tausojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Žiedinių kopūstų salotės su pomid. al. p.	44S	100	1,83	9,88	5,44	108,61
Iš viso:			27,03	20,30	38,58	433,69

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	140	24,04	14,99	23,20	321,44
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,44	15,24	28,70	346,94
Iš viso (dienos davinio):			75,19	57,23	197,62	1512,33

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	120	18,06	12,44	19,76	265,05
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,86	12,94	30,76	316,05

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis)	12Sr	150	1,52	3,20	11,62	78,56
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kiaulienos kepsnys su krynais(tausojantis)	17A	75	15,98	10,53	8,71	191,16
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Agurkų ir pomidorų salotos	35S	50	0,48	4,77	1,68	48,94
Iš viso:			22,27	20,99	49,11	463,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,82	9,85	47,40	316,11
Iš viso (dienos davinio):			53,47	44,38	155,15	1207,97

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,38	10,58	48,09	336,11

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)		150	1,73	4,64	11,34	54,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	51A	200	12,48	6,60	44,75	282,98
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			17,89	20,88	74,08	510,96

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			21,32	19,12	34,46	390,73
Iš viso (dienos davinio):			56,11	51,18	184,51	1349,80

4/1

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,35	13,83	47,98	368,90

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepsnys įdarytas kiaušiniu(tausojantis)	20A	90	21,64	12,79	8,38	234,11
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su morkomis ir svogūnais	1S	100	1,56	9,87	6,70	112,31
Iš viso:			28,73	26,52	51,34	543,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	120	16,48	8,09	26,81	242,27
Sviesto- grietinės(30%)padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Nesaldinta erškėtožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,79	16,00	27,32	316,47
Iš viso (dienos davinio):			62,39	56,95	154,52	1341,14

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Sviesto- grietinės(30%)padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51	74,20
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,32	14,18	36,78	313,41

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18Sr	150	6,04	3,48	8,42	86,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštiesenos kepinukai (tausojantis)	32A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Biri grikių kruopų košė	7G	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	19S	100	1,37	8,08	7,54	101,54
Iš viso:			29,48	23,24	55,42	536,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			23,30	24,55	25,63	419,21
Iš viso (dienos davinio):			66,00	62,72	152,68	1409,44

4/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,36	10,22	49,13	322,98

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	15Sr	150/6	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiesienos file (tausojantis)	29A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virtos bulvės	1G	70	1,51	0,09	13,34	59,64
Daržovių salotos su kmynais	31S	50	0,55	7,85	2,74	53,37
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			25,11	17,17	52,73	429,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varške (tausojantis)	79A	120	14,27	6,86	28,72	229,48
Grietinė 30%	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,75	12,86	29,34	288,08
Iš viso (dienos davinio):			52,12	41,01	166,05	1180,57

4/5

PENKIA DIENA

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktoriusJuozas Vasilauskas
2023.03.02

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Ivairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,07	10,67	48,73	347,08

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba (augalinis,tausojantis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kukulaičiai(tausojantis)	9-7/141	80	12,86	5,18	4,39	110,86
Biri grikių kruopų košė	7G	60	3,67	3,31	20,10	122,58
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			21,65	17,13	52,75	437,42

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	150	9,36	4,95	33,56	212,24
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Iš viso:			9,99	20,76	34,58	360,65
Iš viso (dienos davinio):			47,23	49,16	163,94	1257,15