

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

MAŽEIKIŲ „ŽIBURĖLIO“ PRADINĖ MOKYKLA
Gamyklos g. 4, Mažeikiai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6–10 metų vaikams

Išstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 17:00 val.



1 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas (pietūs)
10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2 Sr.	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Kalakutienos plovė (10) (tausojantis)	3 Ant.	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Agurkai konservuoti	43 Sal.	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37 Sal.	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Nesaldinta juodoji arbata	17 Gėr.	200	0	0	0,02	0,06
Vaisiai	-	150	1,14	0,45	20,91	84
Iš viso:			29,45	16,24	71,23	522,14

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Ambrašienė
 2026-09-01
 A.V.



1 savaitė
Antradienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	22 Sr.	150	1,36	5,04	9,24	82,29
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausoįantis)	43 Antr.	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Bulvių košė su pienu (7) (tausoįantis)	3 Garn.	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16 Sal.	50	0,86	2,57	5,84	44,92
Agurkai švieži	43 Sal.	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina	2 Gėr.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	-	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			20,33	19,94	68,46	516,78

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfritai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.

1 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	16 Sr.	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	10	0,74	0,16	4,27	21,52
Varškės apkepas (varškė 9 %) (3,7,10) (tausojantis)	85 Ant.	150/20	22,43	13,17	26,74	321,54
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	17 P.	10	0,34	1,00	0,42	12,00
Morkų lazdelės	-	50	0,50	0,00	4,50	20,50
Švieži agurkai	43 Sal.	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta erkėtrožių arbata	1 Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			28,90	18,10	65,56	532,65

Alergenai:

Glitimo turintys javai (1)
 Vėžiagyviai (2)
 Kiaušiniai (3)
 Žuvis ir jų produktai (4)
 Žemės riešutai (5)
 Sojų pupelės (6)
 Pienas ir jų produktai (7)
 Riešutai (8)
 Salierai ir jų produktai (9)
 Garstyčios ir jų produktai (10)
 Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
 Sieros dioksidas ir sulfidai (12)
 Lubinai ir jų produktai (13)
 Moliuskai (14)



Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas (pietūs)
10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energin ė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	13 Sr.	150	3,55	3,26	14,29	91,44
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Karališki balandėliai: kiaulienos kumpinė 73,30 g., kopūstai 13,40 g. (3) (tausojantis)	63 Ant.	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Grietinės padažas su pomidorų padažu (7)	2 Pad.	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Grikių košė (augalinis)	7 Gar.	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Agurkai konservuoti	36 Sal.	75	0,60	0,15	1,73	8,25
Pomidorai	37 Sal.	75	0,75	0,15	3,08	12,75
Nesaldinta žolelių arbata	1 Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			26,81	22,66	70,94	568,68

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubinais ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



1 savaitė
Penktadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	18 Sr.	150	1,57	6,50	10,66	79,73
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mėsos ir daržovių troškinys (kiualiena 75 g., daržovės 75 g.) (tausoįantis)	2 Antr.	75/75	22,44	14,60	12,26	267,47
Pomidorai švieži	45 Sal.	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkai švieži	43 Sal.	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	-	200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			29,44	22,57	71,12	561,45

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfittai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)	11 Sr.	150	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštiesenos kepinukai (vištienos filė) (nevolioti, nebarstyti) (3,10) (tausojantis)	32 Antr.	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Grikių košė	7 Gar.	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pekininių kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis)	57 Sal.	100	2,00	0,60	3,00	22,34
Vanduo su apelsinu	7 Gēr.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	-	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			29,46	21,25	77,64	604,67

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



2 savaitė
Antradienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	22 Sr.	150	1,36	5,04	9,24	82,29
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti varškėčiai (varškė 9 %) (1,3,7) (tausojantis)	84 Antr.	100	16,76	12,91	20,05	271,31
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	17 P.	10	0,34	1,00	0,42	12,00
Morkų lazdelės	-	75	0,75	0,00	6,75	30,75
Sultys	12 Gėr.	150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			22,02	19,65	77,50	574,14

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



2 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	16 Sr.	150	3,59	2,26	14,39	94,77
Troškinta paukštiena (kalakutiena) (7) (tausojantis)	32 Antr.	75/30	20,67	13,19	2,67	209,78
Ryžių košė (1)	5 Gar.	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Morkų salotos su česnakais (10)	11 Sal.	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Agurkai švieži	36 Sal.	55	0,44	0,11	1,27	6,05
Nesaldinta kminų arbata	4 Gėr.	200	0,00	0,00	0,02	0,06
Vaisiai	-	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			29,32	22,54	65,52	575,73

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktore Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)	1 Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo juoda duona (1)	1 Š.	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Bulvių plokštainis su vištienos filė (7)	47 Antr.	150/40	16,66	15,96	27,42	317,31
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	17 P.	10	0,34	1,00	0,42	12,00
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Morkų lazdelės		100	1,00	0,00	9,00	41,00
Vaisai		200	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			22,46	21,05	83,98	600,01

ALERGENAI :

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)



Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



2 savaitė
Penktadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	24 Sr.	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies kepsnys (sterkas) (4) (tausojojantis) (kukurūzų miltai)	38 Antr.	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Viso grūdo makaronai (1)	8 Gar.	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos (augalinis)	1 Sal.	50	0,80	4,94	3,30	56,03
Paprika šviežia	40 Sal.	50	0,65	0,25	3,30	29,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1 Gėr.	150	0	0	0	0
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			26,31	20,64	80,82	613,58

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	16 Sr.	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	39 Antr.	75/7,5	15,24	10,07	8,81	184,30
Viso grūdo makaronai (1)	8 Gar.	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais, žaliais žirneliais ir nesaldinto jogurto padažu (7)	20 Sal.	50	1,69	0,15	4,27	21,01
Agurkai švieži	36 Sal.	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta kmynų arbata	4 Gēr.	200	0	0	0,02	0,06
Vaisiai	-	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			29,45	19,52	73,45	573,27

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
- Lubina ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Korachija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



3 savaitė
Antradienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (3) (augalinis)	10 Sr.	150	2,10	5,73	9,87	95,54
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (1, 3, 7) (tausojantis)	83 Antr.	100	17,17	10,71	16,57	229,60
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	17 P.	10	0,34	1,00	0,42	12,00
Vanduo su citrina	17-1/1	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Morkų lazdelės		75	0,75	0,00	6,75	30,75
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			24,89	18,71	78,61	568,14

Alergenai:

Glitimo turintys javai (1)
 Vėžiagyviai (2)
 Kiaušiniai (3)
 Žuvis ir jų produktai (4)
 Žemės riešutai (5)
 Sojų pupelės (6)
 Pienas ir jų produktai (7)
 Riešutai (8)
 Salierai ir jų produktai (9)
 Garstyčios ir jų produktai (10)
 Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
 Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
 Lubinai ir jų produktai (13)
 Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
direktore Kornelija Armonienė

2026-09-01

A.V.



3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas (pietūs)
10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1 Sr.	150	1,48	4,95	8,51	79,73
Viso grūdo makaronai su kiauliena (1,10) (tausojantis)	68 Antr.	75/75	25,86	11,95	22,62	308,84
Agurkai švieži	43 Sal.	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Sultys	12 Gėr.	150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			29,47	17,48	65,94	534,32

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jų produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jų produktai (9)
- Garstyčios ir jų produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jų produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfidai (12)
- Lubiniai ir jų produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
 direktorė Kornelija Arnotienė
 2026-09-01
 A.V.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas (pietūs)
 10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	24 Sr.	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š.	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies kepinukas (lašiša) (3,4,10) (tausojančias) (naturalūs)	43 Antr.	50	9,89	13,96	5,59	186,36
Bulvių košė su sviestu (7), be pieno	2 Gar.	100	1,81	3,42	15,87	100,38
Ridikėlių salotos su kukurūzais	59 Sal.	100	2,56	0,48	9,38	48,56
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1 Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			18,82	22,08	78,68	567,25

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jū produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jū produktai (7)
- Riešutai (8)
- Salierai ir jū produktai (9)
- Garstyčios ir jū produktai (10)
- Sezamo sėklos ir jū produktai (11)
- Sieros dioksidas ir sulfidai (12)
- Lubiniai ir jū produktai (13)
- Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

TVIRTINU
direktoriė Kornelija Armonienė

2026-09-01

A.V.



3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas (pietūs)
10.45–13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis)	14 Sr.	150	1,50	2,80	9,63	68,67
Viso grūdo juoda duona (1)	1 Š.	10	0,74	0,16	4,27	21,52
Guliašas su padažu (kiauliena), (1,10) (tausojantis)	1 Antr.	75/45	21,88	16,64	5,01	256,87
Grikių košė (augalinis)	7 Gar.	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Agurkai marinuoti	36 Sal.	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37 Sal.	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Nesaldinta čiobrelių arbata	1 Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			29,19	22,99	59,65	546,50

Alergenai:

Glitimo turintys javai (1)
Vėžiagyviai (2)
Kiaušiniai (3)
Žuvis ir jū produktai (4)
Žemės riešutai (5)
Sojų pupelės (6)
Pienas ir jū produktai (7)
Riešutai (8)
Salierai ir jū produktai (9)
Garstyčios ir jū produktai (10)
Sezamo sėklos ir jū produktai (11)
Sieros dioksidas ir sulfitai (12)
Lubiniai ir jū produktai (13)
Moliuskai (14)

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė



6-10 METŲ VAIKAMS

Pavadinimas	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kalorijos, kcal.
1 savaitė	134,93	99,51	347,31	2701,70

Pavadinimas	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	Kalorijos, kcal.
2 savaitė	129,57	105,13	385,46	2968,13

Pavadinimas	Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	Kalorijos, kcal.
3 savaitė	131,82	100,78	356,33	2789,48

Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė