

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 metų vaikams

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



I savaitė
Pirmadienis

Maitinimas (pietūs) 10.45 – 13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	1S	150/6	1,56	4,92	9,48	84,12
Viso grūdo ruginė duona (1)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kalakutienos plovos (10)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Pekino kopūsto ir porų salotos (augalinis)	25S	50	0,71	3,37	2,18	30,48
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Nesaldinta juodoji arbata	17R	200	0	0	0,02	0,06
Iš viso:			27,84	25,67	70,58	590,91

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



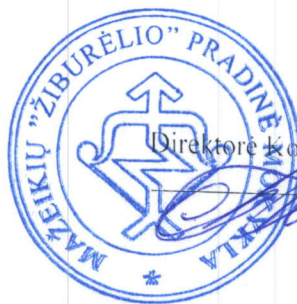
I savaitė
Antradienis

Maitinimas (pietūs) 10.45 – 13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (1)	22 Sr.	150	1,36	5,04	9,24	82,29
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,8	64,56
Žuvies kepsnys (upėtakis) (3,4)	39 Antr.	50	10,55	7,21	2,25	107,06
Virti makaronai pilno grūdo (1)	8 Gar.	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Raugintų kopūstų salotos	10 Salot.	50	0,4	10,01	3,68	59,88
Žalių žirnelių salotos su obuoliais	50 Salot.	50	1,75	3,34	6,56	56,42
Šaldytų uogų kompotas	Reg. 14	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Iš viso:			20,52	29,73	80,58	601,97

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

I 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	
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis)	14 Sr.	150	1,55	3,1	9,45	66,24
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Varškės apkepas (varškė 9%) (7, 3, 10)	85 Antr.	150/20	22,43	13,62	26,74	321,54
Grietinė 30% (7)		30	0,72	9	0,93	87,9
Obuolių kompotas	19 Gėr.	200	0,23	0,2	21,09	83,55
Iš viso:			27,89	26,44	78,73	646,03

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktore Kornelija Arnotienė

2025-09-01

1 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	
Pupelių sriuba (augalinis)	13 Sr.	150	3,55	3,26	14,29	91,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,8	64,56
Karališki balandėliai (kiauliena tausojantis) (3, 1)	63A	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Pomidorų padažas	9 Pad.	40	0,42	0,85	3,45	22,26
Virtos bulvės	1 Gar.	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Sultys	12 Gėr.	200	0,75	0,01	24,76	105
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			26,11	15,77	108,8	657,57

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktore Kornelija Arnotienė

2025-09-01

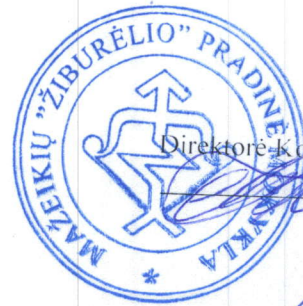
I savaitė
Penktadienis

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	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	18 Sr.	150	1,57	6,5	10,66	79,73
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	2 Antr.	75/75	22,44	11,47	12,26	267,47
Švieži pomidorai	45 Sal.	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo su citrina	200	2017-01-01	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		150	2,04	0,81	37,89	168
Iš viso:			29,56	19,55	79,98	611,95

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU
Direktoriė Kornelija Arnotienė
2025-09-01

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)	10 Sr.	150	3,68	6,42	15,57	129,32
Kiauliena su troškintais kopūstais (kopūstai švieži)	5 Antr.	50	7,91	18,82	5,59	194,76
Virtos bulvės	1 Garn.	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š	30	2,22	0,48	12,8	64,56
Vanduo su apelsinu	17-1/1	200	0,04	0,00	0,85	3,61
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Iš viso:			17,49	26,42	81,54	587,68

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

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	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	8 Sr.	150	1,57	6,5	10,66	79,73
Viso grūdo ruginė duona (1)	1 Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti varškėčiai (varškė 9 %) (1, 3, 7)	84 Antr.	100	17,11	16,91	20,36	291,06
Grietinė 30 % (7)	14P	30	0,64	9	0,83	78,13
Šaldytų uogų kompotas	14 Gėr.	200	0,63	0,36	29,24	57,37
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			22,95	33,69	97,5	661,33

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

2 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	
Žirnių sriuba (augalinis)	16 Sr.	150	1,05	3,26	6,09	53,97
Viso grūdo juoda duona (1)	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Troškinta paukštiena (7,1) (kalakutiena) (tausojantis)	32 Antr.	50/20	13,78	13,19	1,78	139,85
Biri ryžių košė (1)	5 Garn.	100	2,58	4,06	27,69	151,97
Marinuoti agurkai	R43	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Morkų salotos su česnakų (10)	11 Sal.	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Obuolių kompotas	19 Gėr.	200	0,23	0,2	21,09	83,55
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			23,05	24,45	110,59	672,12

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

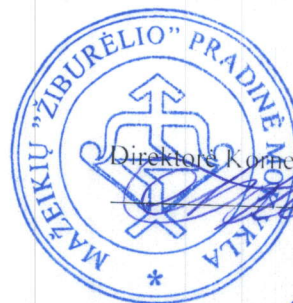
2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas (pietūs) 10.45 – 13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	1 Sr.	150/6	1,49	4,91	11,18	92,64
Viso grūdo juoda duona (1)	1 Š.	40	2,96	0,52	20,52	86,24
Bulvių plokštainis su vištiena	47 Antr.	150/40	16,66	15,96	27,42	211,54
Grietinė 30% (7)		40	0,52	0,11	4,02	15,8
Vaisiai		150	2,04	0,81	37,89	168
Nesaldinta juodoji arbata	Gėr.	200	0	0	0,02	0,06
Iš viso:			22,94	22,69	87,07	574,28

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

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	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	19 Sr.	150	1,52	4,94	8,27	78,72
Viso grūdo ruginė duona(1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,06
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (3,1)	39 Antr.	75	14,72	9,82	3,38	159,65
Grikių košė	7 Garn.	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Agurkų-pomidorų salotos	43 Sal.	50	0,62	3,71	1,85	28,68
Šviežių kopūstų salotos	1Sal	50	0,52	0,11	4,02	15,8
Obuolių ir kriaušių kompotas	13 Gėr.	200	3,04	1,2	55,76	83,35
Iš viso:			29,44	25,92	123,6	655,14

Alergenai:

Glitimo turintys javai (1)

Vėžiagyviai (2)

Kiaušiniai (3)

Žuvis ir jų produktai (4)

Žemės riešutai (5)

Sojų pupelės (6)

Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

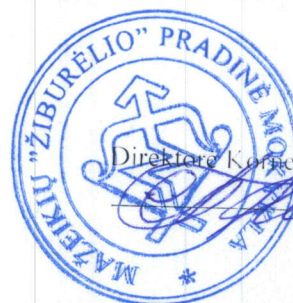
3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas (pietūs) 10.45 – 13.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (7, 1)	34Sr	150	4,03	3,06	17,25	112,88
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	2,22	0,48	12,8	43,04
Jautienos - kiaulienos maltinis (tausojantis)	39A	75/7,5	14,9	16,84	5,47	230,94
Virti makaronai pilno grūdo	8 Gar.	100	5,73	4,52	22,08	163,39
Kopūstų salotos su obuoliais (augalinis)	4 Sal.	50	0,52	0,11	4,02	15,8
Burokėlių salotos su žirneliais	17 Sal.	50	0,05	0,03	0,06	2,17
Juodoji arbata be cukraus	1 Gėr.	200	0	0	0,02	0,06
Iš viso:			27,45	25,04	61,17	568,28

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktore Kornelija Arnotienė

2025-09-01

3 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	
Rūgštynių sriuba (augalinis)	10Sr	150	2,1	5,73	9,87	95,54
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	2,22	0,48	15,39	64,56
Virti varškėčiai taus.varškė 9% (7, 3, 1)	83A	100	13,52	6,61	26,39	217,8
Grietinė 30 % (7)	3P	20	0,48	6	0,62	58,6
Nesaldinta kmynų arbata	4 Gėr.	200	0	0	0,02	0,06
Vaisiai		150	2,04	0,81	37,89	168
Iš viso:			20,36	19,63	90,18	604,56

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

3 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	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (1)	13Sr	150	1,74	4,97	11,37	93,9
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepinukai (lašiša) (tausojojantis) (4, 10, 3)	43 Antr.	50	9,89	13,96	5,59	186,36
Bulvių košė (7)	4 Gar.	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	52 Sal.	100	1,85	6,72	5,32	82,55
Obuolių kompotas	19 Gėr.	200	0,23	0,2	31,64	83,55
Iš viso:			18,93	30,27	87,16	639,2

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvys ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

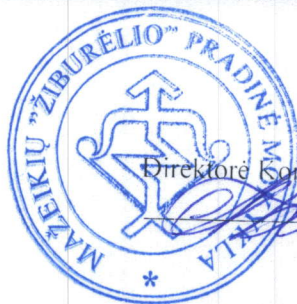
3 savaitė
Ketvirtadienis

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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1Sr	150	1,48	4,95	8,51	79,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Makaronai su mėsa (kiaulienos mentė) (1, 10)	11-5/101 T	160	13,88	3,08	33,75	218,22
Švieži agurkai	43 Sal.	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vaisiai		150	2,28	0,9	41,82	168
Sultys	12 Gėr.	200	0,76	0,1	24,76	105
Iš viso:			20,28	18,7	118,52	619,49

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktoriė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

3 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	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (1)	15 Sr.	150	3,63	3,33	11,2	77,78
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Guliašas (kiaulienos kumpinė) (10)	1 Antr.	75/75	21,88	16,83	5,01	256,87
Virtos bulvės	1 Garn.	100	2,06	0,1	18,85	83,42
Agurkas	46 Sal.	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Burokėlių salotos	16 Sal.	50	1,14	5,04	3,66	60,96
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Vanduo su apelsinu	7 Gėr.	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:			17,02	20,64	91,87	628,78

Alergenai:

- Glitimo turintys javai (1)
- Vėžiagyviai (2)
- Kiaušiniai (3)
- Žuvis ir jų produktai (4)
- Žemės riešutai (5)
- Sojų pupelės (6)
- Pienas ir jo 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)



TVIRTINU

Direktorė Kornelija Arnotienė

2025-09-01

6–10 METŲ VAIKAMS**1 savaitė**

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
	157,85	136,61	439,45	3141,34

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
	115,86	133,17	500,3	3150,55

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
	104,04	114,28	448,9	3060,31