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

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Biudžetinė įstaiga, Vabalninko g. 15, Paliūniškio k., 38440 Panevėžio r., tel. (8 45) 55 93 67/ 55 93 68,
el. p. paliuniskiomokykla@gmail.com. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190400881

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
7–10 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3 A	150				
Nesaldinta čiobrelių arbata	2GER	150				
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc.) ir pomidoru	4A	25/5/10				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90				
		:				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojanti, augalinė)	1SR	150				
Viso grūdo ruginė duona		15				
Maltas bifšteksas (tausojantis)	1A	75				
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.) tausojanti	1GAr	100				
Švieži agurkai (arba rauginti agurkai)	1S	60				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100				

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	5A	200				
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc.) su razinomis	1D	60/20				
Sezoniniai vaisiai		100				
Juodoji nesaldinta arbata	1GER	100				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	2SR	150				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	2A	75/45				
Virtos burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais, alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	2S	75				
Virtos bulvės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	2GAR	75				
Sezoniniai vaisiai, daržovės		80				

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc.) tausojantis	5A	200				
Varškė su jogurtu (9 proc.)	2D	80/20				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150				
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	3SR	150				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Jūros lydekos filė kotletai (tausojantis)	7A	80				
Morkų, svogūnų ir česnakų pagažas su ciberžole	3PAD	50				
Bulvių košė su šviežiais žirneliais (tausojantis)	3GAR	80				
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3S	70				
Sezoniniai vaisiai		100				

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenomis su sviestu (82 proc.) (tausojanti)	8A	200				
Linų sėmenys		10				
Sezoniniai vaisiai, uogos		160				
Ramunėlių nesaldinta arbata	3GER	100				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinė, tausojanti	4SR	150				
Nesaldintas jogurtas (2 proc.)		10				
Plovas su kiaulienos kumpine (tausojantis)	3A	75/75				
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis, tausojantis)	4S	75				
Sezoniniai vaisiai, daržovės		90				

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	10A	200				
Fermentinis sūris 45 proc.		15				
Sezoniniai vaisiai, daržovės		150				
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinė, tausojanti)	5SR	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc.)		5				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Virti varškėčiai praturtinti sėlenomis	11A	120				
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		15				
Vaisių sultys		150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		140				

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2 proc.), sviestu (82 proc.) (tausojanti)	12A	250				
Nesaldyta čiobrelių arbata	2GER	150				
Vaisių salotos (bananai, apelsinai, obuoliai) (augalinis)	2D	120				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojanti)	6SR	150				
Troškinta paukštienos filė su daržovėmis (tausojanti)	13A	75/30				
Biri kvietinių kruopų košė su aliejumi (tausojanti, augalinė)	4GAR	50				
Žiedinių kopūstų salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	5S	75				
Vanduo		150				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90				

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	14A	120				
Žalieji žirneliai (augalinės)	6S	50				
Viso grūdo ruginė duona		20				
Juodoji nesaldyta arbata		150				
Sezoniniai vaisiai		130				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinės)	7SR	150				
Nesaldintas jogurtas 2 proc.		5				
Kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	15A	90				
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinė, tausojanti)	5GAR	75				
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi) (augalinės, tausojančios)	6S	75				
Sezoniniai vaisiai		80				

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojanti)	16A	200				
Skrebutis pieno-kiaušinių plakinyje (tausojantis)	17A	30				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50				
Čiobrelių nesaldinta arbata	2GER	150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis)	8SR	150				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Kepta Argentininė lydekos filė, be odos su sviestu 82 proc. (tausojantis)	18A	75/5				
Virti ryžiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	7GAR	75				
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	7S	60				
Sezoniniai vaisiai, uogos		100				

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g			
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis	19A	30/40				
Tirštas bananų, obuolių, braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	2D	150				
Kakava su pienu 2,5 proc.	4GER	100				
Sezoniniai vaisiai		150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	9SR	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5				
Viso grūdo ruginė duona		30				
Befstrogenas (jautiena)	20A	75/45				
Virtos bulvės (augalinis)	8GAR	50				
Šv. pomidorai	8S	40				
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	9S	40				
Sezoniniai vaisiai		100				
Vanduo		100				

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	21A	200				
Pienas 2,5 proc.		60				
Sezoniniai vaisiai		100				
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	10SR	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		10				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Kepti orkaitėje kalakutienos filės maltinukai su varške 9 proc. ir cukinijos (tausojantis)	22A	110				
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	9GAR	110				
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 proc.(augalinis)	10S	70				
Sezoniniai vaisiai		100				

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	23A	250				
Kefyras 2,5 proc.		100				
Sezoniniai vaisiai		150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinė, tausojanti)	11SR	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5				
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	24A	40/30				
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	8GAR	60				
Švieži agurkai su nesaldintu jogurtu 2,5 proc.(augalinis)	11S	75				
Sezoniniai vaisiai		90				

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brikinti grikiai su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	25A	200				
Nesaldinta vaisių arbata	4GER	100				
Sezoniniai vaisiai, daržovės		150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba su sviestu 82 proc.(tausojantis)	12SR	150				
Ruginė viso grūdo duona		40				
Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis (tausojantis)	26A	75				
Virtos perlinės kruopos su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	12GAR	75				
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	12S	75				
Sezoniniai vaisiai		150				

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82 proc. ir mėlynėmis (tausojantis)	29A	200/10/20				
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	100				
Sezoniniai vaisiai		120				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojanti, augalinė)	14SR	150				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	30A	80				
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	11GAR	75				
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	13S	75				
Sezoniniai vaisiai, daržovės		150				

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinė, tausojanti)	27A	100				
Virtas kiaušinis (tausojantis)		50				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Sezoniniai vaisiai		120				
Nesaldinta čiobrelių arbata	2GER	150				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinė, tausojanti)	13SR	150				
Viso grūdo ruginė duona		15				
Jautienos kotletas su raudonuoju padažui ir įvairiomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	28A	80/20				
Virti viso grūdo kvietiniai makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	10GAR	75				
Troškinti žiediniai kopūstai su grietinės padažu	14S	75				
Sezoniniai vaisiai ir daržovės		150				

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. (tausojanti)	32A	250				
Varškė 9 proc. su jogurtu 2,5 proc. ir vaisiais	3D	35/20/5				
Nesaldinta čiobrelių arbata	2GER	150				
Sezoniniai vaisiai, daržovės		90				

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinė, tausojanti)	15SR	150				
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5				
Cepelinai su kiaulienos įdaru	31A	80/20				
Grietinės 30 proc. ir sviesto 82 proc. padažas	2PAD	20				
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Vaisių sultys		100				