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

Panevėžio r. Paliūniškio pagrindinė mokykla, Tiltagalių skyrius

Žalioji g. 20, Tiltagalių k., Panevėžio r.

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4–7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

1 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	53,5	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**11,8**	**6,4**	**66,5**	**370**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	90	17,0	6,3	16,3	190
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	Gr005	120	4,6	0,9	31,4	152
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,9	2,6	4,0	43
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 3: ridikėliai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Stalo vanduo su apelsinais	G009	150	0,1	0,0	0,8	4
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**25,6**	**11,9**	**78,6**	**525**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	M009	120/20/15/15	8,1	9,3	41,0	279
Pienas (2,5 %)		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**13,2**	**13,1**	**48,4**	**363**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,6**	**31,4**	**193,5**	**1258**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

1 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 9.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 %) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,2	6,3	45,6	268
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
		Iš viso:	**7,6**	**6,7**	**62,8**	**342**

Pietūs 12.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	Sr016	150	3,3	3,69	12,63	97
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	60/180	24,5	18,9	23,8	363
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,1	3,7	3,2	51
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: pomidorai, cukinijos)	D006	37,5/37,5	0,8	0,1	2,8	15
Stalo vanduo paskanintas greipfuktais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**30,1**	**26,8**	**56,2**	**586**

Vakarienė 15.30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu (2,5 %) (tausojantis)	D001	120/20	10,9	10,8	38,6	296
Pienas 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**16,0**	**14,6**	**46,0**	**380**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,7**	**48,1**	**165,0**	**1308**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

1 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/10/1	9,4	5,1	30,4	206
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 %), fermentiniu sūriu (45 %), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/10/5/5	4,0	5,3	10,9	108
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**13,8**	**10,8**	**54,3**	**371**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas (2,5 %)		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**25,6**	**11,2**	**80,2**	**524**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014	120/100	6,7	7,6	36,6	241
Natūralus jogurtas (3,5 %) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	U030	125/62,5/62,5	5,5	5,0	20,7	150
		Iš viso:	**12,2**	**12,6**	**57,3**	**391**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,6**	**34,6**	**191,8**	**1286**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

(pareigos)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

1 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,1	5,3	44,5	254
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**7,5**	**5,7**	**57,5**	**311**

Pietūs 12.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85	13,7	11,8	5,6	183
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	123
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60	0,6	3,1	5,6	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**24,8**	**19,9**	**74,4**	**576**

Vakarienė 15.30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2,5 %) (tausojantis)	V001	160/30/15	23,5	12,2	40,6	366
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**23,5**	**12,2**	**40,6**	**366**
		Iš viso (dienos davinio):	**55,8**	**37,8**	**172,5**	**1253**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

1 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	200	5,0	8,9	35,5	242
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis)	U022	20/5/5/10	2,8	1,5	10,9	68
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**8,2**	**10,8**	**59,4**	**367**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba (tausojantis)	Sr003	150	1,42	2,84	11,37	77
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	30,9	12,3	43,6	409
Plėšyti švieži salotų lapai	D000.1	20	0,3	0,1	0,5	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprikos)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**33,7**	**15,9**	**71,4**	**563**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5 %), paskanintu trintomis braškėmis	M003	110/15/15	7,8	12,5	37,8	295
Pienas 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**12,9**	**16,3**	**45,2**	**379**
		Iš viso (dienos davinio):	**54,8**	**43,0**	**176,0**	**1309**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavarde)

2 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	150/15/15	6,8	1,8	44,1	220
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	U026	20/3/10/15/3	6,0	5,2	11,7	118
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**13,2**	**7,4**	**68,8**	**395**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	30,0	3,4	0,5	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	120	5,1	7,8	27,8	202
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	70	1,1	2,5	6,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**40,2**	**16,0**	**69,9**	**584**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralus jogurtas (2,5 %) paskanintas trintomis braškėmis	M002	120/20/20	7,5	11,4	34,8	272
Pienas 2,5 %	G003	200	6,8	5,0	9,8	111
		Iš viso:	**14,3**	**16,4**	**44,6**	**383**
		Iš viso (dienos davinio):	**67,7**	**39,8**	**183,3**	**1362**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

2 savaitė – Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82 %) ir vyšniomis be kauliukų (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,7	9,2	48,8	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,1**	**9,6**	**61,8**	**370**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	56/29	18,9	10,7	6,5	198
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	5,5	1,8	20,3	119
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,9	3,4	4,0	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**29,1**	**19,0**	**67,9**	**558**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (3,5 %) (tausojantis)	V011	121/21/7/1/25	20,4	14,9	24,7	314
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
		Iš viso:	**20,4**	**14,9**	**28,9**	**331**
		Iš viso (dienos davinio):	**58,6**	**43,5**	**158,6**	**1259**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
(pareigos)
(parašas)
Daiva Molienė
(vardas ir pavardė)

2 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82 %) ir mėlynėmis (tausojantis)	Kr023	200/5/15	9,2	8,6	32,6	245
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			**9,6**	**9,0**	**45,6**	**302**

Pietūs 12.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Jūros lydekų filė užkepėlė su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Ž007	40/30/30/20	14,9	17,1	20,0	293
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	120	0,9	6,2	2,8	71
Stalo vanduo su melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			**18,3**	**25,8**	**44,0**	**481**

Vakarienė 15.30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lietiniai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5 %), pagardintu trintomis avietėmis	M010.1	87/43/15/15	12,4	10,8	28,3	260
Pienas 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			**17,5**	**14,6**	**35,6**	**344**
Iš viso (dienos davinio):			**45,4**	**49,4**	**125,2**	**1127**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

2 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr018	200/10/5/3	10,4	6,6	40,5	263
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**10,8**	**7,0**	**53,5**	**320**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	70	16,1	16,0	1,1	213
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Plėšyti Pekino kopūstų lapai	D000.2	35	0,4	0,1	1,1	7
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 7: morkos, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**25,9**	**20,2**	**70,7**	**568**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T	180	21,1	14,3	20,5	295
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**26,2**	**18,1**	**27,9**	**379**
		Iš viso (dienos davinio):	**62,9**	**45,3**	**152,1**	**1267**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

2 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/5	10,7	5,6	54,2	310
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**11,1**	**6,0**	**67,2**	**367**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba (tausojantis)	Sr015	150	5,3	3,8	17,6	126
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Natūralus jogurtas 2,5 %		30	1,0	0,8	1,3	16
Morkų lazdelės	D000	135	1,4	0,3	11,7	55
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**31,8**	**11,3**	**92,3**	**596**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Mieliniai blynai	M004	100	7,1	13,5	36,4	295
Natūralus jogurtas 2,5 %		30	1,0	0,8	1,3	16
Pienas 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**13,2**	**18,1**	**45,1**	**395**
		Iš viso (dienos davinio):	**56,1**	**35,4**	**204,6**	**1358**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

3 savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 9.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15	7,8	11,5	31,4	260
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
		Iš viso:	**8,2**	**11,9**	**48,6**	**334**

Pietūs 12.00 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	P002	50/30/40	15,8	12,2	4,2	190
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos)	D006	62,5/62,5	2,5	0,4	9,0	49
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**24,6**	**14,7**	**75,2**	**532**

Vakarienė 15.30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	D015	120	2,1	6,3	10,9	109
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	70	1,4	0,1	12,8	57
Varškė (9 %) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	U035	100/25/25	17,3	9,7	12,3	205
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**20,8**	**16,1**	**36,0**	**371**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,6**	**42,7**	**159,8**	**1237**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

3 savaitė – Antradienis

Pusryčiai ..9.00....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	200/15/15	9,1	2,3	57,9	289
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,5**	**2,7**	**70,9**	**346**

Pietūs ..12.00....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	150	2,9	2,9	14,2	95
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: pomidorai, morkos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,8	19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**22,9**	**24,5**	**71,5**	**600**

Vakarienė ..15.30....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Spelta miltų blyneliais su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5 %) (tausojantis)	M007	100/20	9,4	9,9	35,9	270
Pieniška ryžių sriuba	Sr024	112/28	4,2	5,3	14,1	120
		Iš viso:	**13,6**	**15,2**	**50,0**	**390**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,0**	**42,4**	**192,4**	**1336**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

3 savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 **.....val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5 %) (tausojantis)	V013	72/58/25	16,0	16,4	21,4	297
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**16,4**	**16,8**	**34,4**	**354**

Pietūs 12.00 **.....val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156
Virtos sorų kruopos (augalinis) (tausojantis)	Gr023	100	4,2	1,2	27,8	139
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 12: cukinijos, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**23,8**	**21,0**	**71,8**	**571**

Vakarienė 15.30 **.....val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120/100	9,0	5,7	49,0	283
Kefyras 2,5 %	D003	150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**14,1**	**9,4**	**56,3**	**367**
		Iš viso (dienos davinio):	**54,3**	**47,2**	**162,5**	**1292**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

3 savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Omletas su fermentiniu (45 %) sūriu (tausojantis)	Ki003	108/12	14,9	17,5	6,6	244
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**17,5**	**18,4**	**34,4**	**373**

Pietūs 12.00.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19,3	11,7	0,3	183
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	7,3	29,8	201
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 16: paprikos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,1	18
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**28,0**	**26,3**	**67,4**	**617**

Vakarienė 15.30.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	150/50/30/30	14,2	6,3	40,6	276
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
		Iš viso:	**19,3**	**10,1**	**48,0**	**360**
		Iš viso (dienos davinio):	**64,8**	**54,8**	**149,8**	**1350**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(vardas ir pavardė)

3 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai ..9.00.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra, agurkais ir pomidorais	U028	30/7,5/30/15/7,5	5,7	15,2	13,3	213
Glotnutis su braškėmis	3DA	100	0,7	0,3	11,4	49
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**6,8**	**15,9**	**37,7**	**319**

Pietūs ..12.00.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,2	3,1	11,5	83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, kopūstai) (tausojantis)	14A	100	16,2	9,5	7,5	178
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012.1	120	2,7	3,5	20,2	123
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: pomidorai, agurkai)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**24,3**	**17,1**	**68,7**	**523**

Vakarienė ..15.30.....val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu (2,5 %) ir trintomis vyšniomis (be kauliukų)	M005	100/15/10	8,3	10,2	38,5	279
Pienas 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
		Iš viso:	**15,1**	**15,2**	**48,3**	**390**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,2**	**48,2**	**154,7**	**1232**