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)

6–10 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		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			**11,7**	**6,3**	**63,9**	**359**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
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	50	0,7	2,0	3,1	33
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 3: ridikėliai, paprikos)	D006	30/30	0,6	0,1	3,2	16
Kefyras		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			**30,6**	**15,1**	**85,4**	**600**
Iš viso (dienos davinio):			**42,3**	**21,4**	**149,3**	**959**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
(pareigos)
(parašas)
Daiva Morkūnienė
(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
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 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	Sr016	150	3,3	3,69	12,63	97
Pilno grūdo ruginė duona		40	2,2	0,4	17,3	81
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	58/172	23,5	18,1	22,8	348
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	35/35	0,8	0,1	2,6	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:			**31,3**	**26,4**	**72,3**	**652**
Iš viso (dienos davinio):			**39,5**	**38,3**	**120,9**	**986**

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	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**13,0**	**10,0**	**51,7**	**350**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Natūralus jogurtas (2,5 %)		40	1,3	1,0	1,7	21
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**30,5**	**15,1**	**82,7**	**589**
		Iš viso (dienos davinio):	**43,5**	**25,1**	**134,4**	**939**

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 (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, grikiai, žirniai ar kt.) košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/30/5	7,2	5,4	46,2	262
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**7,5**	**5,7**	**56,6**	**308**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	80	12,9	11,1	5,3	172
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150	3,0	0,2	27,5	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	20/20	0,8	0,1	1,9	12
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:	**25,5**	**16,2**	**91,7**	**613**
		Iš viso (dienos davinio):	**33,0**	**21,9**	**148,3**	**921**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
(pareigos)
(parašas)
Daiva Morkūnienė
(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		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**8,1**	**10,7**	**56,8**	**356**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba (tausojantis)	Sr003	150	1,42	2,84	11,37	77
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	133/67	28,1	11,2	39,7	372
Iceberg salotos su pomidorais, morkų šiaudeliais, paprikomis, mėlynuoju svogūnu ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S024	60	0,7	3,1	2,9	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprikos)	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
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:	**31,1**	**17,6**	**69,5**	**561**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,2**	**28,3**	**126,3**	**917**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

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		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**13,1**	**7,3**	**66,2**	**384**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	70	21,0	2,4	0,3	107
Virtos grikių kruopos su sviestu (82 %) (tausojantis)	Gr013.1	120/8	5,1	7,8	27,8	202
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	60	1,0	2,2	5,6	46
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:	**31,8**	**14,8**	**74,1**	**557**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,9**	**22,1**	**140,3**	**941**

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		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**9,0**	**9,5**	**59,2**	**359**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
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
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	166/4	23,7	12,1	39,8	362
Natūralus jogurtas 2,5 %		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	45/45	0,8	0,2	2,9	16
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:	**28,8**	**16,1**	**79,5**	**576**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,8**	**25,6**	**138,7**	**935**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
(pareigos)
(parašas)
(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	200/8/15	9,3	11,1	32,7	267
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:			**9,7**	**11,5**	**45,7**	**324**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Jūros lydekų filė užkepėlė su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Ž007	50/37/37/25	18,6	21,3	25,0	366
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	0,8	5,2	2,3	59
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:			**24,7**	**29,6**	**69,6**	**643**
Iš viso (dienos davinio):			**34,4**	**41,1**	**115,3**	**967**

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	200/20/10/3	10,6	6,6	42,1	270
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:			**11,0**	**7,0**	**55,1**	**327**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	80	18,4	18,3	1,3	243
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Plėšyti Pekino kopūstų lapai	D000.2	20	0,2	0,0	0,6	4
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 7: morkos, paprikos)	D006	35/35	0,8	0,2	5,4	27
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:			**28,2**	**22,4**	**72,0**	**603**
Iš viso (dienos davinio):			**39,2**	**29,4**	**127,1**	**930**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorė
(pareigos)
(parašas)
Daiva Mockevičienė
(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 (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, grikiai ar kt kruopos) košė su avižų gėrimu pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	200/6	11,0	6,1	54,4	316
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**11,3**	**6,4**	**64,8**	**362**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis)	Sr015	150	5,3	3,8	17,6	126
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	138/37	17,5	4,4	37,1	228
Natūralus jogurtas 2,5 %		30	1,0	0,8	1,3	16
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	70	0,9	3,7	4,3	54
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13: paprikos, agurkai)	D000	20/20	0,4	0,1	3,1	10
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**30,6**	**17,0**	**83,8**	**575**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,9**	**23,4**	**148,6**	**937**

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
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 %) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/8/15	7,2	8,7	45,7	290
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	2,8	11
		Iš viso:	**7,5**	**9,0**	**58,9**	**347**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
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	50/50	2,0	0,3	7,2	40
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:	**26,9**	**15,2**	**94,5**	**624**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,4**	**24,2**	**153,4**	**971**

PANEVĖ[illegible]O R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOK[illegible]KLA

TVIRTINU
Direktorė
(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	57,8	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**	**70,8**	**346**

Pietūs 11.30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	150	2,9	2,9	14,2	95
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	50	0,5	2,7	2,8	37
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: pomidorai, morkos)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			**24,2**	**24,3**	**69,4**	**593**
Iš viso (dienos davinio):			**33,7**	**27,0**	**140,2**	**939**

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU
Direktorius
(pareigos)
(parašas)
Daiva Morkūnienė
(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 11.30 **val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
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 (tausojantis) (augalinis)	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**
		Iš viso (dienos davinio):	**40,2**	**37,8**	**106,2**	**925**

PANEVĖ[illegible]O R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOK[illegible]KLA

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		30	2,1	0,4	15,8	75
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	50	0,5	0,1	2,1	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**17,8**	**18,3**	**34,9**	**376**

Pietūs 11.30 **.....val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	100	24,1	14,6	0,3	229
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
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:	**32,8**	**22,6**	**67,4**	**603**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,6**	**40,9**	**102,3**	**979**

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		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**6,7**	**15,8**	**35,1**	**308**

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
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 (tausojantis)	Gr012	100	2,3	2,9	16,7	102
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: pomidorai, agurkai)	D006	60/60	1,1	0,2	3,8	22
Aliejus (augalinis – nerafinuotas alyvuogių) (daržovių apšlakstymui)		5	0,0	5,0	0,0	45
Kefyras 2,5 %	G009	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	**28,7**	**25,2**	**70,4**	**621**
		Iš viso (dienos davinio):	**35,4**	**41,0**	**105,5**	**929**