

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9% rieб.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieб.)	16-2/1Md	90/50/30	16,13	17,15	12,97	270,75
Batonas su sėlenomis	14-70/2	45	3,96	0,68	33,40	155,51
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			20,09	17,83	46,37	426,28

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (30% rieб.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausoјantis)	9-3/3d	80/40	23,83	8,63	7,19	201,77
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1d8	70/7	1,05	3,87	8,39	72,63
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-62	70	3,43	0,14	11,06	59,22
Virti nešlifuoti ryžiai (augalinis)	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			35,21	23,67	93,20	726,70

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

I savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5d	250	10,06	8,68	47,95	310,14
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	18,94	173,84
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			16,07	16,95	67,44	486,63

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2M	150	1,80	3,61	14,62	98,15
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4d	80	22,22	3,43	5,17	140,47
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/1Md8	60/6	0,69	2,63	3,52	40,49
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md8	60/12	1,06	0,52	7,05	37,08
Bulvių košė	4-1/2Md	140	3,73	4,33	27,36	163,34
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
Iš viso:			32,31	18,09	87,15	640,62

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

I savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15,94	15,28	16,01	265,27
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieб.)	14-72/5	50/10	3,28	9,15	22,26	184,51
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Iš viso:			20,98	24,58	46,32	490,42

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris“, (augalinis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% rieб.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Virtas garuose jautienos maltinukas (tausojantis)	10-12/2	100	15,81	9,57	8,57	183,62
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3d	140	3,59	4,92	26,09	162,96
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis) *	2-2/1d	120/6	1,09	6,02	6,75	85,54
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Bananas *	14-32/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Iš viso:			26,40	26,45	85,42	685,30

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

I savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5Md	250	9,57	9,43	43,36	296,64
Varškės (9% rie.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta ramunėlių arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,59	17,73	50,10	438,36

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1M	150	2,19	6,19	18,42	138,15
Grietinė (30% rie.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rie.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,43	14,47	35,65	358,58
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Kivis *	14-30/2Td	1 vnt.	0,70	0,42	9,73	45,50
Iš viso:			28,21	24,78	85,35	677,23

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

I savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11,87	18,78	13,44	270,25
Virti griekiai (augalinis)	3-1/2Md	150	4,81	0,66	31,06	149,41
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/8M	80/8	1,06	4,01	4,52	58,42
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			17,81	23,46	49,58	480,73

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Jūros lydekų filė maltinis virtas garuose (tausojuantis)	8-2/1Md	100	19,62	4,56	9,61	157,97
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu (augalinis)*	2-4/2Md	120/10	1,82	5,13	11,64	99,97
Bulvių košė	4-1/2Md	140	3,73	4,33	27,36	163,34
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Apelsinas *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			33,21	21,02	100,88	725,59

* **Burokėlių salotos su raugintais agurkais** sezono metu keičiami į **burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kviečių dribsniai su pienu (2.5% rieб.)	14-8/3Md	50/200	10,15	5,80	52,10	301,20
Sūrio lazdelės (40% rieб.)	14-8/6	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,56	14,25	60,19	459,19

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-6/1M	150	1,37	4,08	11,02	86,31
Grietinė (30% rieб.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekciniėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	14,61	0,14	219,96
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md	120/30	2,37	1,26	14,36	78,29
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1Md	120	3,85	3,53	24,85	146,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			32,33	27,05	78,82	688,05

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

II savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3d	250	7,40	8,02	43,37	275,24
Varškės (9%rieb.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			17,41	16,32	50,11	416,98

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1,80	3,28	18,98	112,64
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/2Md8	70/7	0,80	4,13	4,09	56,72
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1d8	70/7	1,05	3,87	8,39	72,63
Virtos bulvės su krapais	4-2/3d	140	2,83	1,79	27,64	137,95
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
Kivis *	14-30/2Td	1 vnt.	0,70	0,42	9,73	45,50
Iš viso:			29,65	30,95	92,31	766,39

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

II savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai, švieži agurkai *	7-3/2d	2 vnt./50	10,19	9,36	1,96	132,84
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3,28	9,15	22,26	184,51
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių trapučiai	14-27/3	3 vnt.	2,56	0,40	24,80	113,00
Iš viso:			16,03	18,91	49,02	430,35

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos *	6-7/3d	160/35	25,48	16,97	46,59	441,01
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė *	14-34/1	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			31,62	23,74	94,23	717,07

* Pusryčiams prie virtų kiaušinių pasibaigus sezonui **raugintas agurkas** keičiamas į **šviežią agurką**.

* **Kepti varškėčiai su trintomis uogomis** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į **konvekciniėje krosnelėje kaptą varškės pudingą su trintomis uogomis** (techn. kort. Nr. 6-4/4d. B-21,43 g; R-14,47 g; A-35,65 g; Kcal -358,58).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

II savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5d	250	7,32	8,48	47,89	297,17
Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
Nesaldinta ramunėlių arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,66	20,02	65,33	512,16

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1M	150	1,92	2,09	12,72	77,32
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	17,98	7,17	9,29	173,61
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citriniu užpilu (augalinis)	2-4/48	50/5	0,76	3,05	5,56	52,71
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-62	70	3,43	0,14	11,06	59,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	5-10/1	100	3,60	1,60	22,20	117,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Apelsinas *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			31,51	17,81	95,86	669,74

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

II savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-3/3d	180/30	23,43	17,98	55,26	476,58
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,43	17,98	55,26	476,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta jūros lydekų filė su morkomis ir brokolijais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24,08	8,55	5,33	194,55
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/8Md8	50/5	0,61	2,01	2,89	32,03
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M	100/20	1,01	0,78	3,92	26,76
Bulvių košė	4-1/2Md	140	3,73	4,33	27,36	163,34
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
Iš viso:			36,51	21,40	88,85	694,07

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9Md	180/30	13,93	19,74	40,68	396,08
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			15,69	19,89	48,72	436,72

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvektinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	80	18,81	10,80	0,22	173,32
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-3/10Md	120/12	2,71	8,54	13,96	143,53
Bulvių košė	4-1/2Md	140	3,73	4,33	27,36	163,34
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	15-15/1d	250	0,45	0,11	14,62	61,30
Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			29,94	29,43	97,24	773,62

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

III savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4d	250/20	9,05	9,92	47,79	316,62
Jogurtas (3.2% rie.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			13,55	13,92	66,79	446,64

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (bulvės, morkos, cukinija) su vištienos kukuliais	1-24/1	150	4,61	5,68	11,10	113,94
Virti varškės (0.5% rie.) kukuliai, grietinė (30% rie.) (tausojantis)	6-2/1d	180/30	24,02	11,83	56,74	429,47
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Apelsinas *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			33,94	18,39	110,51	743,31

* **Virti varškės kukuliai** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į **konvekciniame krosnelėje kaptą varškės pudingą su trintomis uogomis** (techn. kort. Nr. 6-4/4d. B-21,43 g; R-14,47 g; A-35,65 g; Kcal -358,58).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

III savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9%rieb.) (tausojantis), grietinė (30%rieb.)	6-5/1d	180/35	16,35	20,97	37,70	404,92
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			17,02	20,99	53,10	469,38

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	1-8/6M	150	4,88	2,23	20,11	120,09
Grietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškintas jautienos kumpis su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	22,07	10,69	9,28	221,61
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilų (augalinis)	2-25/18	70/7	1,14	2,08	7,34	52,59
Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/2M	70/7	0,92	2,02	4,40	39,47
Virti griekiai (augalinis)	3-1/3d	140	3,85	5,53	24,85	164,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė *	14-34/1	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			35,63	26,11	94,43	755,25

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

III savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2d	250/30	6,93	7,56	48,57	290,05
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	6,69	9,62	11,99	161,24
Nesaldinta ramunėlių arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,61	17,18	60,56	451,28

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (augalinis)	1-17/1	150	3,17	6,24	9,66	107,44
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Virtas garuose kiaulienos kumpio maltinukas su daržovių (morkų, svogūnų) ir kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1Md	120 (90/30)	20,02	17,51	12,78	288,73
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6Md	140/35	3,35	1,48	9,30	63,86
Virtos bulvės su krapais	4-2/3d	140	2,83	1,79	27,64	137,95
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Apelsinas *	14-31/1	1 vnt.	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso:			32,93	30,74	90,89	771,87

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių planinis valgiaraštis

III savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1d	250	8,37	8,23	40,48	269,44
Pienas (2.5% rie.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Grūdų traputis	14-28/2	2 vnt.	2,44	0,94	17,71	89,08
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Iš viso:			18,73	14,30	75,34	504,94

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-16/8M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
Grietinė (30% rie.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekciniėje krosnelėje kepta tilapijos filė (tausojantis)	8-4/1d	100	25,70	5,61	4,99	173,26
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3d	120/10	1,36	9,20	5,16	108,88
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	3-5/3d	140	2,52	4,35	25,73	152,19
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
Iš viso:			34,14	26,82	77,67	688,61

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.