

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

Šilalės lopšelis-darželis „Žiogelis“

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 m.
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

Informacijos, apie patiekalo sudėtyje esančius alergenų arba netoleravimą sukeliančias medžiagas ir GMO, teiraukitės aptarnaujančio personalo, kuris pateiks informacinį lapelį.

EUROPOS PARLAMENTO IR TARYBOS REGLAMENTAS (ES) Nr. 1169/2011

2011 m. spalio 25 d.

dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams, kuriuo iš dalies keičiami Europos Parlamento ir Tarybos reglamentai (EB) Nr. 1924/2006 ir (EB) Nr. 1925/2006 bei kuriuo panaikinami Komisijos direktyva 87/250/EEB, Tarybos direktyva 90/496/EEB, Komisijos direktyva 1999/10/EB, Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2000/13/EB, Komisijos direktyvos 2002/67/EB ir 2008/5/EB bei Komisijos reglamentas (EB) Nr. 608/2004

Reglamentas taikomas nuo 2014 m. gruodžio 13 d.

II PRIEDAS

ALERGIJAS ARBA NETOLERAVIMĄ SUKELIANČIOS MEDŽIAGOS ARBA PRODUKTAI

1. Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:

- a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės (1);
- b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus (1);
- c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
- d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai;

2. vėžiagyviai ir jų produktai;

3. kiaušiniai ir jų produktai;

4. žuvis ir jų produktai, išskyrus:

- a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
- b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui;

5. žemės riešutai ir jų produktai;

6. sojų pupelės ir jų produktai, išskyrus:

- a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus (1);
- b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolį, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio suksinatą;
- c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
- d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių;

7. pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:

- a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai;
- b) laktitolį;

8. riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), pekaninės kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholių, gamybai;

9. salierai ir jų produktai;

10. garstyčios ir jų produktai;

11. sezamo sėklos ir jų produktai;

12. sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus;

13. lubinai ir jų produktai;

14. moliuskai ir jų produktai.

(1) Ir iš jų gauti produktai, jei dėl apdorojimo proceso nepadidėja tarnybos įvertintas atitinkamo produkto, iš kurio jie gauti, alergiškumo lygis.

Vaikų maitinimui ikimokyklinėse ir (ar) priešmokyklinėse ugdymo įstaigose draudžiamos šios maisto produktų grupės:

- ☐ bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- ☐ saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- ☐ sūrūs gaminiai (kuriuose druskos daugiau kaip 1g./100g.; sūryje ir mėsos gaminiuose – daugiau kaip 1,7g./100g.)
- ☐ maisto produktai ir kramtomoji guma su maisto priedais (SAM Tvarkos aprašo 3 predas);
- ☐ gėrimai, kurių sudėtyje pridėtinio cukraus daugiau kaip 5g/100g.;
- ☐ gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; kisieliai;
- ☐ gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto, cikorijos, gilių, taip pat grūdų gėrimai (kavos pakaitalai);
- ☐ sultinių, padažų koncentratai;
- ☐ rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus); nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
- ☐ žlėgtainiai, mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai, subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- ☐ maisto papildai;
- ☐ maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO;
- ☐ maisto produktai, neatitinkantys SAM Tvarkos aprašo 4 priede nustatytų kokybės reikalavimų;
- ☐ rūkyti mėsos gaminiai;
- ☐ maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai;

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



1 savaitė
Pirmadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė(tausojantis)	D1	75,00	8,25	18,00	0,45	196,50
Duona juoda viso grūdo	54	40,00	3,24	0,72	22,00	110,00
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Šv. agurkai	134	50,00	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			11,89	18,82	40,78	312,00

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisia	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Trapučiai su riešutų kremu	54T	10/5	1,91	3,05	7,09	66,50
Iš viso:			3,05	3,35	28,00	150,50

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,48	2,28
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150,00	1,61	2,08	13,35	78,58
Batonas pilno grūdo	57C	30,00	2,54	0,72	17,48	87,90
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu(tausojantis)	P010	100,00	27,33	11,39	3,24	224,78
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	120,00	2,66	3,54	19,35	119,93
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais	Se-S30	85,00	1,52	1,99	8,57	58,00
Šv. pomidorai	127	30,00	0,05	0,10	1,23	5,10
Iš viso:			34,84	20,84	60,18	569,23

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-manų apkepas(tausojantis)	V3	140,00	20,36	13,00	23,57	295,02
Natūralus jogurtas2,9%	1	125,00	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			24,36	16,62	30,19	370,02
Iš viso (dienos davinio):			74,14	59,63	159,15	1401,75

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



I savaitė
Antradienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dripsnių košė su sviestu (tausojojantis)	Kr-4A	200,00	9,62	8,34	33,54	241,43
Grūdų traputis su varškės užtepu	55T	10/20	3,37	1,65	8,02	60,35
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,99	9,99	41,56	301,78

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	150,00	1,14	0,45	20,91	84,00
Konvektinėje krosnyje keptos morkytės	Se-D3	40	0,57	5,25	4,58	68
Iš viso:			1,71	5,70	25,49	152,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)(tausojojantis)	Sr020	150,00	4,31	4,55	31,16	182,00
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,80
Kepti su garais jautienos kukuliai(tausojantis)	12-7/140	80,00	18,19	9,12	9,49	193,40
Virtos grikių kruopos (augalinis)(tausojojantis)	Gr013	80,00	3,36	0,82	18,48	94,80
Šv. pomidorų salotos(augalinis)	129	70,00	0,82	4,10	3,10	48,16
Šv paprika	134	30,00	0,27	0,06	2,01	8,40
Iš viso:			36,25	21,49	78,94	600,56

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojojantis)	D010	175,00	13,14	5,12	29,43	220,21
Grietinė 30%	23	30,00	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata su citrina	6	200,00	0,05	0,04	0,64	3,02
Iš viso:			13,91	14,16	31,00	311,13
Iš viso (dienos davinio):			58,01	51,34	176,99	1365,47

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



I savaitė
Trečiadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojuantis)	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
Duona juoda viso grūdo su sviestu 82% ir kiaušiniu	1K	20/4/25	3,30	5,31	10,17	99,28
Šv. agurkai	134	40,00	0,32	0,08	0,92	4,40
Nesaldinta žolelių arbata	5					
Iš viso:			10,05	10,69	45,77	308,20

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Kefyras 2,5%	3	180	6,12	4,50	8,82	108,00
Iš viso:			7,26	4,95	29,73	192,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Pupelių sriuba (tausojuantis) (augalinis)	Sr14	150,00	2,26	2,31	17,39	99,39
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Kepti kiaušienos maltinukai su trintais pomidorais (tausojuantis)	Se-k1	120	18,75	6,57	7,70	165,00
Bulvių košė (tausojuantis)	Gr012	120,00	2,72	3,51	20,02	122,51
Paprika	134A	50,00	0,45	0,10	3,35	14,00
Iš viso:			33,48	15,33	63,16	474,30

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai (augalinis) (tausojuantis)	Gr010	120,00	7,43	1,48	40,30	204,20
Kietasis sūris 45%	19	25,00	8,25	6,50	0,00	91,75
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	20,00	0,80	2,40	1,26	29,88
Kmynų arbata	8	200	0,64	0,47	7,13	31,91
Iš viso:			17,12	10,85	48,69	357,74
Iš viso (dienos davinio):			67,91	41,82	187,35	1332,24

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktorius

Direktorius

Vaidas Urmiežius

1 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojančis)	3-3/33T	200,00	6,32	4,02	34,60	200,20
Kepti obuoliai įdaryti su varške	V010	55/30	6,10	3,80	15,68	121,33
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,42	7,82	50,28	321,53

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pieno 2,5% kokteilis	2A	150,00	3,52	2,44	12,90	84,43
			4,66	2,89	33,81	168,43

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	1,00	0,00	0,48	2,26
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojančis)	Sr9	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Duona šviesi viso grūdo	54	35,00	2,46	3,31	17,10	86,10
Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis	Se-P15	90/30	24,49	8,15	3,23	184,00
Brinkintos kuskuso kruopos	Se-Gr14	80,00	3,60	0,18	21,86	130,00
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	60,00	0,62	3,12	5,61	53,03
Šv. pomidorai	127	30,00	0,05	0,10	1,23	5,10
Iš viso:			33,39	18,82	58,86	529,08

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojančis)	52	120,00	12,76	12,93	7,54	197,56
Juoda duona viso grūdo	54	40,00	4,82	0,72	22,00	110,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Koncervuoti žirneliai	143	50	2,3	0,25	5,00	27,00
Iš viso:			19,88	13,90	34,54	335,36
Iš viso (dienos davinio):			70,35	43,43	177,49	1354,40

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

LOPŠELIS "ŽIOGELIS" direktorius

Direktorius
Valdas Urniežius

1 savaitė

Penktadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojančias)	Kr1	200,00	9,12	6,88	30,39	222,87
Sūrio lazdelė	171	40,00	10,80	8,40	0,64	120,80
Nesaldinta juodoji arbata	5	200,00				
Iš viso:			19,92	15,28	31,53	343,67

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Sausainiai	1S	30,00	4,68	7,65	19,13	65,82
Iš viso:			5,82	8,10	40,04	149,82

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojančias)	Se-SR24	150,00	1,74	2,80	11,15	77,00
Batono skrebučiai	57-C	30,00	2,91	0,66	19,20	84,90
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojančias)	Ž013	100,00	14,25	2,15	12,46	126,03
Virti lęšiai(tausojantis)	Gr001	120,00	11,28	1,47	24,74	157,35
Šv. agurkai	134	30,00	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių ir obuolių salotos	S009	60,00	1,38	4,42	3,85	60,69
Iš viso:			31,80	11,54	72,09	509,27

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba	Sr02	200,00	8,40	5,16	23,74	170,02
Juoda duona viso grūdo su sviestu 82%	55	40/5	3,29	4,82	22,05	147,95
Šv. pomidorai	127	50,00	0,05	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			11,74	10,08	47,84	326,47
Iš viso (dienos davinio):			69,28	45,00	191,50	1329,23

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktorius

Direktorius

Valdas Urniežius

2 savaitė

Pirmadienis

D 4-6metai

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Ki002	50,00	6,15	5,85	0,35	78,65
Juoda duona viso grūdo su sviestu 82%	55	40/5	3,29	4,82	22,05	147,95
Šv. agurkai	134	50,00	0,40	0,10	1,15	5,50
Sausainiai	1S	20,00	3,12	5,10	12,75	43,88
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,96	15,87	36,30	275,98

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Natūralus jogurtas 2,9%	1P	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Iš viso:			5,14	4,07	27,53	159,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	Sr2	150,00	1,46	3,48	9,45	75,31
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,43	0,54	16,30	83,10
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	100,00	13,83	9,45	2,07	148,62
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120,00	5,04	1,24	27,72	142,20
Žalių žirnelių ir morkų troškinys	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Šv. pomidorai	127	40,00	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			24,77	6,00	63,77	515,20

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82%	Kr1	200,00	9,12	6,88	30,87	222,87
Trapučiai su riešutų kremu	54T	10/5	1,91	3,05	7,09	66,50
Arbatžolių arbata su citrina	6	200,00	0,05	0,04	0,64	3,02
Iš viso:			11,08	9,97	38,60	292,39
Iš viso (dienos davinio):			53,95	35,91	166,20	1242,57

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

Direktorius

*ndas Urniežius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2024-02-09

2 savaitė

Antradienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
Pilno grūdo batonas su tepamu sūreliu	S-01	20/15	3,48	3,59	13,30	84,45
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,91	8,89	47,98	288,97

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Konvekcineje krosnyje keptos morkytė	Se-D3	40	0,57	5,25	4,58	68,00
Iš viso:			1,71	5,70	25,49	152,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150,00	3,51	1,90	10,48	73,01
Duona juoda viso grūdo	54	30,00	2,43	0,50	16,50	83,10
Garuose kepta vištienos file su sezamų sėklomis (tausojantis)	Se-P13	96/4	27,95	3,33	1,16	146,00
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100,00	6,20	1,23	33,58	170,17
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	65,00	0,86	3,42	3,96	50,01
Šv. pomidorai	127	30,00	0,30	0,06	5,04	5,10
Iš viso:			41,25	10,44	70,72	527,39

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis)	Gr012D	180,00	9,17	14,32	20,52	247,03
Kefyras 2,5%	3	200,00	5,10	5,00	9,80	120,00
Šviežūs agurkai	134	50,00	0,4	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			14,27	19,42	31,47	372,53
Iš viso (dienos davinio):			67,14	44,45	175,66	1340,89

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

Valdas Urniežius

2024-02-09

2 savaitė

Trečiadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė(tausojantis)	Kr5A	200,00	6,45	6,85	33,32	228,75
Kepti obuoliai įdaryti su varške9%	V010	55,30	6,10	3,80	15,38	121,33
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,55	10,65	48,70	350,08

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	0,32	60,40
Iš viso:			6,54	4,35	21,23	144,40

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Trinta cukinijų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr019	150,00	1,19	2,10	5,17	44,37
Batono skrebučiai	57C	30,00	2,91	0,66	19,20	84,90
Kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu(tausojantis)	11-8/160T	90,00	17,32	6,29	5,14	146,54
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	120,00	2,72	3,51	20,02	122,51
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais	Se-S28	80,00	1,23	2,65	4,96	49,00
Šv.agurkai	134	30,00	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			25,66	15,30	55,82	453,64

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai(tausojantis)	M009	160,00	8,64	3,24	46,84	251,02
Jogurtas2,9%	1	125,00	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,64	6,86	53,46	326,02
Iš viso (dienos davinio):			57,39	37,16	179,21	1274,14

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdytojų įstaigų valgiaraštyje



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius *Direktorius*
Valdas Urniežius

2 savaitė
Ketvirtadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dripsnių košė su sviestu 82%	Kr-4A	200,00	9,62	8,35	33,54	241,43
Duona juoda su sviestu 82% ir kiaušiniu	1K	20/4/25	3,30	5,31	10,17	99,28
Šv. pomidorai	127	30,00	0,30	0,06	1,23	5,10
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			13,22	13,72	44,94	345,81

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Duoniukai	56D	20,00	2,12	0,42	14,46	73,80
Iš viso:			3,26	0,57	35,37	157,80

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr11	150,00	2,88	5,08	13,85	94,51
Duona juoda viso grūdo	54	35,00	2,83	0,63	19,25	96,95
Kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai	Se-P2	90,00	18,52	4,36	1,71	120,00
Brinkintos kuskuso kruopos (tausojantis)	Se-Gr14	100,00	4,50	0,23	27,33	129,00
Šv agurkų salotos su krapais	S011	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Šv paprika	134	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Iš viso:			29,56	13,50	66,20	487,15

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės 9% įdaru	M010,1	130,00	11,67	10,23	25,74	241,69
Uogienė	10	20	0,10	0,04	11,60	47,60
Natūralus jogurtas 2,9%	1	62,50	2	1,81	3,31	37,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200				
Iš viso:			13,77	12,08	40,65	326,79
Iš viso (dienos davinio):			59,81	39,87	187,16	1317,55

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio "Žiogelis" direktorius
Vaidas Urniežius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2024-02-09
[Signature]

2 savaitė
Penktadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu	M008	180,00	16,57	11,73	50,93	375,55
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			16,57	11,73	50,93	375,55

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Kefyras 2,5%	3	180	6,12	4,50	8,82	108,00
Iš viso:			7,26	4,95	29,73	192,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150,00	1,55	2,13	7,59	55,78
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Orkaitėje kepti sterko maltinukai (tausojantis)	Z004	100,00	17,77	13,35	6,82	218,47
Viros bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	150,00	3,00	0,15	27,45	123,15
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	60,00	1,38	4,42	3,85	60,69
Šv. agurkai	134	40,00	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			33,32	22,97	61,33	535,89

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	Sr14	180	5,87	4,54	21,55	146,94
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	57A	30/6	2,60	5,64	17,46	81,18
Sūrio lazdelė	171	40,00	10,8	8,40	0,64	131,60
Iš viso:			19,27	18,58	39,65	359,72
Iš viso (dienos davinio):			76,42	58,23	181,64	1463,16

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



3 savaitė
Pirmadienis
D 4-6metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(tausojantis)	52	120,00	12,76	12,96	7,54	197,56
Duona juoda viso grūdo	54	40,00	3,24	0,72	22,00	110,80
Šviežių agurkų salotos	SO11	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Kmynų arbata	8	200,00	0,64	0,47	7,13	31,91
Iš viso:			17,11	17,27	38,05	375,76

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,30	20,91	84,00
Trapučiai su riešutų kremu	54T	10/5	1,91	3,05	7,09	66,50
Iš viso:			3,05	3,35	28,00	150,50

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Pupelių sriuba(tausojantis)	Sr4	150,00	2,36	4,33	17,98	115,41
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Troškinta jautiena su daržovėmis(tausojantis)	J002	100	14,66	10,25	5,89	174,48
Virti pilno grūdo spageti makaronai (tausojantis)	Gr019	100,00	5,40	1,07	29,27	148,33
Marinuoti agurkai	128	50,00	1,40	0,00	0,65	8,00
Šv. pomidorai	127	40,00	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			33,52	18,57	70,13	526,42

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su bulvėmis (tausojantis)	Kr3A	200,00	6,75	2,63	36,06	187,75
Grietinės ir krapų padažas	Se-Pa3	30,00	0,80	8,49	1,99	87,00
Kefyras2,5%	3	180,00	6,12	4,50	8,82	108,00
Iš viso:			13,67	15,62	46,87	382,75
Iš viso (dienos davinio):			67,35	54,81	183,05	1435,43

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė
Antradienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	Kr014	200,00	7,27	6,15	38,71	239,25
Sumuštinis su kiaušiniu ir agurku	K2	20/4/25/20	3,44	5,31	10,73	102,08
Nesaldinta arbata žolelių	5	200,00				
Iš viso:			10,71	11,46	49,44	341,33

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	61,60
Pieno kokteilis	2A	150	3,52	3,25	12,90	84,43
Iš viso:			4,66	3,70	33,81	146,03

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SR020	150,00	4,31	4,55	31,16	182,00
Duona tamsi viso grūdo	54	35,00	2,83	0,63	19,25	96,95
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P017	100,00	22,68	2,88	5,75	139,62
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012	120,00	2,75	3,51	20,24	123,49
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS2	60,00	0,77	4,07	1,92	44,59
Šv. paprika	127	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Iš viso:			33,70	15,72	81,00	597,85

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai(tausojantis)	M004	100,00	7,09	13,51	36,39	295,54
Uogienė	10	20,00	0,10	0,04	11,60	47,60
Natūralus jogurtas 2,9%	1	62,50	2,00	1,81	3,31	37,50
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,19	15,36	51,30	380,64
Iš viso (dienos davinio):			58,26	46,24	215,55	1465,85

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Trečiadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu 82%	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
Kepti obuoliai įdaryti su varške 9%	VO10	85	6,10	3,80	15,68	121,33
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,53	9,10	50,36	325,85

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	61,60
Kefyras 2,5%	3	180,00	6,12	4,50	8,82	108,00
Iš viso:			7,26	4,95	29,73	169,60

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150,00				
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojančios)	Sr2	150,00	1,46	3,48	9,45	75,31
Juoda duona grūdėta	54	30,00	2,43	0,50	16,50	83,10
Plovai su kiauliena (tausojančios)	K001	200,00	29,69	16,11	29,93	383,49
Šviežių agurkų salotos (augalinis) (tausojančios)	SO11	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Šv. paprika	134A	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Iš viso:			34,41	23,29	59,94	588,59

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių sriuba (tausojančios)	Sr02	200	8,40	5,16	23,74	170,02
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	57B	30/4	2,58	4,00	17,44	66,32
Sūrio lazdelė	171	40,00	10,8	8,40	17,90	120,80
Iš viso:			21,78	17,56	59,08	357,14
Iš viso (dienos davinio):			75,98	54,90	199,11	1441,18

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2023-02-14
Direktorius
Valdas Urmiežius

3 savaitė
Ketvirtadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dripsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr4	200,00	6,87	5,91	29,56	192,47
Karštas sumuštinis su pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	U026	20/3/10/15/3	6,03	5,20	11,68	117,68
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,90	11,11	41,24	310,15

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Sūrio lazdelė	171	20	5,40	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			6,54	4,65	29,86	144,40

102,35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Bulvienė su makaronais (tausojantis)	Sr1	150,00	2,34	4,39	15,84	106,47
Duona juoda viso grūdo	54	35,00	2,83	0,63	19,25	96,95
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P022	100,00	19,37	13,10	2,97	207,22
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100,00	4,20	1,03	23,10	118,50
Šv. agurkas	134	40,00	0,32	0,08	0,92	4,40
Žalių žrnelių ir morkų troškiny	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Iš viso:			30,72	21,85	69,31	595,73

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	180,00	19,66	14,99	23,71	308,35
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	1P	46,00	1,88	1,90	5,94	45,70
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			21,54	16,89	29,65	354,05
Iš viso (dienos davinio):			71,70	54,50	170,06	1404,33

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



3 savaitė
Penktadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė pagardinta sviestu 82% (tausojojantis)	K1	200,00	9,12	6,88	30,89	222,87
Pilno grūdo batonas su tepamu sūreliu	S-01	20/15	3,48	3,59	13,30	84,45
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,60	10,47	44,19	307,32

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Konvekcineje krosnyje keptos morkytės	Se-D3	40,00	0,57	5,25	4,58	68,00
Iš viso:			1,71	5,70	25,49	152,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Trinta moliūgų sriuba (tausojojantis)	Sr002	150,00	1,42	2,29	11,03	70,37
Duona šviesi pilno grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojojantis)	Ž010	85,00	13,67	11,75	5,59	183,00
Virti ryžiai su kariu (tausojojantis) (augalinis)	Gr002	100,00	3,79	0,20	32,76	148,03
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	60,00	1,38	4,42	3,85	60,69
Paprika	134	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Iš viso:			29,10	21,58	70,61	546,69

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojojantis)	V001	130,00	19,33	10,07	33,60	302,40
Jogurtas 2,9%	1	125,00	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			23,33	13,69	40,22	377,40
Iš viso (dienos davinio):			66,74	51,44	180,51	1383,41

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje