

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

VILNIAUS R. KYVIŠKIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

1

1 savaitė
Pirmadienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|-----------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Virti kiaušiniai su majonezu | 23A | 50/15 | 6,39 | 14,82 | 0,78 | 126,73 |
| Pomidorai | 1S | 40 | 0,40 | 0,16 | 2,33 | 8,84 |
| Ryžių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu | 5 | 10/6/20 | 5,31 | 11,05 | 8,26 | 183,78 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150 | 0,04 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| | | | 12,14 | 26,03 | 26,77 | 368,10 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Burokėlių, šviežių kopūstais sriuba su grietine | 1Sr | 150/5 | 1,50 | 3,02 | 6,53 | 57,85 |
| Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis) | 2S | 80 | 0,51 | 3,89 | 8,43 | 67,45 |
| Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis) | 1A | 75/75 | 27,05 | 10,08 | 3,39 | 208,41 |
| Virti griekiai (tausojantis) | 3K | 70 | 2,58 | 1,51 | 16,61 | 80,27 |
| Stalo vanduo | 7 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 31,64 | 18,50 | 45,96 | 456,98 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Lietiniai su varške ir grietine (tausojantis) | 17A | 150/10/10 | 18,29 | 13,04 | 20,70 | 282,64 |
| Arbata juoda su pienu | 8 | 150 | 1,58 | 1,58 | 2,03 | 27,00 |
| Morkos | | 50 | 10,50 | 0,00 | 45,00 | 17,00 |
| Grikių paplotėliai | 4 | 10 | 0,67 | 0,07 | 7,63 | 34,40 |
| | | | 31,04 | 14,69 | 75,36 | 361,04 |
| Iš viso: | | | 74,82 | 59,22 | 148,09 | 1186,12 |

2026-03-30

1 savaitė
Antradienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|---------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Avižinių dribsnių košė su sviestu | 8K | 150/6 | 9,99 | 11,46 | 36,40 | 196,18 |
| Duona su sviestu ir virta dešta | 3 | 20/6/20 | 3,94 | 9,84 | 10,25 | 124,38 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| Arbata juoda su cirtina | 8 | 150 | 0,04 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| | | | 13,97 | 21,30 | 57,97 | 365,07 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Agurkinė sriuba su grietine | 3Sr | 150/5 | 1,80 | 3,13 | 14,21 | 66,96 |
| Plovas su kiauliena (tausojantis) | 3A | 100/60 | 21,64 | 17,87 | 26,57 | 308,28 |
| Šviežių kopūstų su daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis) | 5S | 80 | 0,94 | 4,68 | 3,55 | 68,69 |
| Stalo vanduo | 7 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Bananai) | 14 | 150 | 0,00 | 0,00 | 23,12 | 84,00 |
| | | | 24,38 | 25,68 | 67,45 | 527,93 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Virti koldūnai su kiauliena su grietine (tausojantis) | 6A | 120/20 | 13,50 | 30,47 | 5,97 | 273,34 |
| Duoninukas | 1 | 10 | 1,23 | 0,19 | 8,27 | 34,50 |
| Natūralus jogurtas | 12 | 100 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 51,00 |
| Arbata žolelių | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 19,73 | 34,66 | 20,24 | 358,84 |
| Iš viso: | | | 58,08 | 81,64 | 145,66 | 1251,84 |

2026-03-30

1 savaitė

Trečiadienis

| | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|---------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Manų košė su sviestu ir cinamonu | 2K | 150/6/1 | 6,02 | 7,10 | 33,96 | 207,08 |
| Grikių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu | 2 | 10/6/10 | 5,31 | 5,05 | 0,05 | 116,68 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150 | 0,04 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 11,37 | 12,15 | 45,33 | 368,27 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis | 2Sr | 150 | 3,35 | 1,88 | 15,90 | 90,11 |
| Varškės apkepas su ryžiais (tausojantis) | 21A | 120/30 | 10,86 | 8,39 | 27,35 | 213,44 |
| Grietinės-sviesto padažas | 15 | 20 | 0,37 | 9,48 | 0,42 | 88,48 |
| Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis) | 6S | 80 | 0,71 | 3,39 | 8,31 | 89,61 |
| Kompotas šaldytų uogų | 10 | 150 | 0,25 | 1,04 | 3,77 | 19,06 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 15,54 | 24,18 | 70,83 | 547,94 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Dešrelė | 5A | 70 | 9,10 | 12,60 | 2,10 | 158,20 |
| Pekinų kopūstų, morkų kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis) | 5S | 80 | 1,05 | 6,32 | 4,13 | 76,72 |
| Arbata su pienu | 9 | 150 | 1,58 | 1,58 | 2,03 | 27,00 |
| Grikių paplotėliai | 1 | 20 | 1,34 | 0,14 | 15,30 | 68,80 |
| | | | 13,07 | 20,64 | 23,56 | 330,72 |
| Iš viso: | | | 39,98 | 56,97 | 139,72 | 1246,93 |

TVIRTINU

Direktorė
Janina Soltanovičienė

2026-03-30

1 savaitė
Ketvirtadienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|--------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Grikių košė su sviestu | 4K | 150/6 | 4,43 | 4,75 | 28,44 | 174,05 |
| Duoninukai su lydytu sūriumi | 6 | 20/20 | 2,46 | 0,38 | 15,74 | 129,00 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 6,89 | 5,13 | 59,58 | 351,80 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Pieniška perlinių kruopų sriuba | 4Sr | 150 | 4,79 | 5,30 | 13,50 | 114,95 |
| Vištienos kepsniukai (tausojantis) | 11A | 60 | 19,22 | 13,66 | 0,52 | 138,45 |
| Sorų kuopų košė (tausojantis) | 17K | 70 | 3,64 | 1,82 | 15,45 | 90,80 |
| Pekino kopūstų-morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis) | 4S | 80 | 1,08 | 6,46 | 3,20 | 76,72 |
| Šviežių vaisių kompotas | 10 | 150 | 0,08 | 0,00 | 8,55 | 33,25 |
| Vaisiai (Bananai) | 14 | 150 | 0,00 | 0,00 | 23,12 | 84,00 |
| | | | 28,81 | 27,24 | 64,34 | 538,17 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Omletas (tausojantis) | 24A | 150 | 12,92 | 16,67 | 2,79 | 233,52 |
| Pomidorai | 1S | 40 | 0,40 | 0,16 | 2,33 | 8,84 |
| Duona | 1 | 20 | 1,70 | 0,66 | 9,60 | 51,60 |
| Kakava su pienu | 9 | 150 | 2,04 | 2,00 | 12,32 | 73,10 |
| | | | 17,06 | 19,49 | 27,04 | 367,06 |
| Iš viso: | | | 52,76 | 51,86 | 150,96 | 1257,03 |

5

TVIRTINU

Direktore

Janina Soltanovičienė

2026-03-30

1 savaitė
Penktadienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|---------------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Virti makaronai su fermentiniu sūriu | 1K | 150/20 | 9,66 | 7,16 | 30,03 | 221,37 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| Pienas | 13 | 150 | 5,25 | 5,25 | 6,75 | 90,00 |
| | | | 14,91 | 12,41 | 51,86 | 358,61 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Pupelių su daržovėmis sriuba | 5Sr | 150 | 4,52 | 2,80 | 16,50 | 109,62 |
| Lašiša kepta orkaityje (tausojantis) | 12A | 60 | 24,35 | 36,40 | 0,00 | 167,40 |
| Miežinių kruopų košė (tausojantis) | 9K | 80 | 3,23 | 1,56 | 14,87 | 82,99 |
| Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) | 3S | 80 | 1,63 | 4,80 | 6,92 | 76,75 |
| Multivitaminų sultys | 11 | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 69,00 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 33,73 | 45,56 | 64,37 | 548,76 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Sklindžiai su obuoliais ir grietine | 15A | 130/20/ 10 | 7,61 | 5,62 | 17,14 | 303,67 |
| Arbata su pienu | 8 | 150 | 1,58 | 1,58 | 2,03 | 27,00 |
| Morkos | | 50 | 10,50 | 0,00 | 45,00 | 17,00 |
| Ryžių paplotėlis | 3 | 10 | 0,67 | 0,07 | 7,65 | 34,40 |
| | | | 20,36 | 7,27 | 71,82 | 382,07 |
| Iš viso: | | | 69,00 | 65,24 | 188,05 | 1289,44 |
| Iš viso per savaitę | | | 294,64 | 314,93 | 772,48 | 6231,36 |

2 savaitė
Pirmadienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|---------|------------------------------|--------------|---------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandėniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Tiršta kukurūzų košė su sviestu | 11K | 150/6 | 6,39 | 3,91 | 31,51 | 187,05 |
| Duona su sviestu ir virta dešra | 3 | 20/6/20 | 3,94 | 9,84 | 10,25 | 124,38 |
| Arbata žolelių | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 10,33 | 13,75 | 56,84 | 358,67 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba | 6Sr | 150 | 2,89 | 3,23 | 10,51 | 80,03 |
| Duona | 1 | 20 | 1,70 | 0,66 | 9,60 | 51,60 |
| Kalakutienos guliašas su morkomis (tausojantis) | 2A | 75/25 | 17,12 | 10,16 | 1,74 | 175,46 |
| Virti griekiai (tausojantis) | 3K | 80 | 2,95 | 1,73 | 18,98 | 103,17 |
| Pekino kopūstų-morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis) | 4S | 80 | 1,08 | 6,46 | 3,19 | 76,72 |
| Stalo vanduo | 7 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 25,74 | 22,24 | 55,02 | 529,98 |
| Vakariai 15:00 val. | | | | | | |
| Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) | 19A | 4,00 | 12,27 | 8,16 | 10,42 | 223,27 |
| Kakava su pienu | 8 | 150 | 5,00 | 2,00 | 12,32 | 73,10 |
| Pomidorai | 4S | 40 | 0,40 | 0,16 | 2,33 | 8,84 |
| Duona | 1 | | 1,70 | 0,66 | 9,60 | 51,60 |
| | | | 19,37 | 10,98 | 34,67 | 356,81 |
| Iš viso: | | | 55,44 | 46,97 | 146,53 | 1245,46 |

TVIRTINU

7

Direktorė
Janina Soltanovičienė

2026-03-30

2 savaitė
Antradienis

| | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|-----------|------------------------------|--------------|---------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandėniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir ciamonu | 19A | 130/20/1 | 9,99 | 11,46 | 36,40 | 167,60 |
| Ryžių paplotėliai su fermentiniu sūriu ir sviestu | 1 | 10/20/6 | 5,31 | 0,14 | 15,30 | 153,78 |
| Arbata su pienu | 8 | 150 | 1,56 | 1,56 | 2,03 | 27,00 |
| | | | 16,86 | 13,16 | 53,73 | 348,38 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Burokėlių su bulvėmis sriuba su grietine | 7SR | 150/5 | 1,22 | 3,53 | 9,64 | 73,02 |
| Duona | 1 | 20 | 1,70 | 0,66 | 9,60 | 51,60 |
| Balandėliai su kiaulienos mėsa, ryžiais ir grietine (tausojantis) | 9A | 120/30/10 | 14,83 | 19,76 | 7,49 | 266,17 |
| Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis) | 2S | 80 | 0,51 | 3,88 | 8,43 | 68,68 |
| Šviežių vaisių kompotas | 10 | 150 | 0,08 | 0,00 | 8,55 | 33,25 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 18,34 | 27,83 | 58,79 | 539,96 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Pieniška ryžių sriuba | 9SR | 150 | 4,93 | 5,03 | 13,15 | 113,87 |
| Arbata žolelių | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Bananai) | 14 | 150 | 0,00 | 0,00 | 23,12 | 84,00 |
| Grikių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu | 5 | 10/6/20 | 5,31 | 11,05 | 8,26 | 153,78 |
| | | | 10,24 | 16,08 | 44,53 | 351,65 |
| Iš viso: | | | 45,44 | 57,07 | 157,05 | 1239,99 |

2 savaitė
 Trečiadienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Grikių košė su pakepintomis daržovėmis | 10K | 100/50 | 3,34 | 6,96 | 14,03 | 137,22 |
| Duoninukai su lydytu sūriu | 2 | 10/20 | 6,23 | 5,19 | 8,27 | 94,50 |
| Kakava su pienu | 8 | 150 | 2,02 | 2,00 | 12,32 | 73,10 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 11,59 | 14,15 | 49,70 | 352,06 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Rūgštynių sriuba su grietine | 8Sr | 150/5 | 1,74 | 2,34 | 14,86 | 75,54 |
| Varškės-morkų apkepas (tausojantis) | 25A | 130/20 | 15,55 | 10,51 | 13,90 | 204,33 |
| Pekinių kopūstų-morkų-kukurūzų salotos (augalinis) | 5S | 80 | 1,05 | 6,32 | 4,13 | 76,72 |
| Grietinės-sviesto padažas | 15 | 20 | 0,37 | 9,48 | 0,42 | 88,48 |
| Šaldytų uogų kompotas | 10 | 150 | 0,25 | 1,04 | 3,77 | 19,06 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 18,96 | 29,69 | 48,08 | 507,13 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Žemaičių blynai kepti orkaitėje su grietine (tausojantis) | 6A | 150/30 | 13,50 | 13,47 | 1,97 | 259,80 |
| Morkų-porų-obuolių salotos (augalinis) | 14 | 40 | 0,40 | 3,04 | 1,60 | 34,34 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,51 |
| Natūralus jogurtas | 12 | 100 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 51,00 |
| | | | 18,90 | 20,51 | 9,57 | 346,65 |
| Iš viso: | | | 49,45 | 64,35 | 107,35 | 1205,84 |

9

TVIRTINU
 Direktorė *[Signature]*
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

2 savaitė
 Ketvirtadienis

| | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) | 19A | 130 /20 | 21,74 | 6,75 | 16,25 | 273,74 |
| Arbata su pienu | 8 | 150 | 1,58 | 1,58 | 2,03 | 27,00 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 23,32 | 8,33 | 33,36 | 347,98 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Pieniška grikių sriuba | 9SR | 150 | 4,93 | 5,03 | 13,15 | 113,87 |
| Duona | 1 | 20 | 1,70 | 0,66 | 9,60 | 51,60 |
| Vištienos miltiniai (tausojantis) | 10A | 60 | 11,00 | 10,19 | 16,24 | 160,83 |
| Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) | 6K | 80 | 2,47 | 0,29 | 19,56 | 85,76 |
| Morkų-česnakų-kalafiorų salotos su aliejumi (augalinis) | 6S | 80 | 0,71 | 3,39 | 8,31 | 89,61 |
| Stalo vanduo | 7 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 20,81 | 19,56 | 77,86 | 544,67 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Daržovių-žirnelių mišrainė su majonezu | 23A | 150 | 11,47 | 12,07 | 20,35 | 181,28 |
| Grūdų paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu | 6 | 10/6/20 | 5,31 | 11,05 | 8,26 | 153,78 |
| Arbata su pienu | 9 | 150 | 1,58 | 1,58 | 2,03 | 27,00 |
| | | | 18,36 | 24,70 | 30,64 | 362,06 |
| Iš viso: | | | 62,49 | 52,59 | 141,86 | 1254,71 |

10

TVIRTINU
 Direktorė
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

2 savaitė
 Penktadienis

| | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | Baltymai(g) | Riebalai(g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Ryžių kruopų košė su sviestu | 14K | 150/6 | 4,90 | 7,04 | 26,89 | 188,04 |
| Duona su virta dešra ir sviestu | 3 | 20/20/6 | 3,94 | 9,84 | 10,25 | 124,38 |
| Arbata žolelių | 13 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| | | | 8,84 | 16,88 | 52,22 | 359,66 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Pertrinta morkų-žirnelių sriuba | 10Sr | 150 | 4,90 | 6,00 | 6,65 | 98,52 |
| Lydeko žuvis kepta orkaitėje (tausojantis) | 13A | 75 | 13,75 | 8,40 | 0,21 | 98,18 |
| Miežinių kruopų košė (tausojantis) | 9K | 80 | 3,23 | 1,56 | 14,87 | 82,99 |
| Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) | 3S | 80 | 1,63 | 4,80 | 6,92 | 76,66 |
| Apelsinų sultys | 11 | 150 | 1,05 | 0,30 | 15,14 | 67,08 |
| Vaisiai (Banantai) | 14 | 150 | 0,00 | 0,00 | 23,12 | 84,00 |
| | | | 24,56 | 21,06 | 66,91 | 507,43 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Lietiniai su virta dešra ir sūriu fermentiniu (tausojantis) | 4A | 110/20/20 | 17,80 | 21,94 | 2,14 | 308,59 |
| Morkos | | 50 | 10,50 | 0,00 | 45,00 | 17,00 |
| Kakava su pienu | 9 | 150 | 2,04 | 2,00 | 12,32 | 71,10 |
| | | | 30,34 | 23,94 | 59,46 | 396,69 |
| Iš viso: | | | 63,74 | 61,88 | 178,59 | 1263,78 |
| Iš viso per savaitę | | | 276,56 | 282,86 | 731,38 | 6209,78 |

2026-03-30

11

3 savaitė

Pirmadienis

| | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|---------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Virti makaronai su sviestu | 1K | 150/5 | 8,39 | 5,14 | 33,03 | 208,23 |
| Ryžių paplotėliai su sviestu ir fermentiniu sūriu | 5 | 10/6/20 | 5,31 | 11,05 | 8,26 | 153,78 |
| Morkos | | 50 | 10,50 | 0,00 | 45,00 | 17,00 |
| Arbata žolelių | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 24,20 | 16,19 | 86,29 | 379,01 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Perlinių kruopų sriuba su agurkais | 11Sr | 150 | 1,65 | 2,68 | 14,04 | 84,25 |
| Bulvių košė (tausojanti) | 18K | 80 | 2,22 | 3,02 | 25,81 | 88,59 |
| Kepti orkaitėje vištienos kumpeliai (tausojantis) | 3A | 60 | 20,92 | 15,43 | 0,98 | 152,21 |
| Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis) | 5S | 80 | 0,81 | 6,08 | 3,20 | 68,69 |
| Šviežių vaisių kompotas | 10 | 150 | 0,08 | 0,00 | 8,55 | 33,25 |
| Vaisiai (Bananai) | 14 | 150 | 0,00 | 0,00 | 23,12 | 84,00 |
| | | | 25,68 | 27,21 | 75,70 | 510,99 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Varškės apkepas (tausojantis) | 24A | 130 | 19,68 | 10,55 | 12,52 | 261,38 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150 | 0,04 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| Duoninukai | | 10 | 6,23 | 5,19 | 8,27 | 34,50 |
| Natūralus jogurtas | 12 | 100 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 51,00 |
| | | | 30,95 | 19,74 | 27,11 | 348,39 |
| Viso: | | | 80,83 | 63,14 | 189,10 | 1238,39 |

12

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

3 savaitė
 Antradienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Ryžių košė su sviestu | 10K | 150/6 | 6,08 | 7,07 | 27,91 | 197,14 |
| Duoninukai su lydytu sūriu | 6 | 10/20 | 6,23 | 5,19 | 8,27 | 94,50 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,24 |
| Arbata žolelių | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 12,31 | 12,26 | 51,26 | 338,88 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Burokėlių-pupelių sriuba su grietine | 13Sr | 150/5 | 1,69 | 3,55 | 13,93 | 92,97 |
| Varškės pudingas (tausojantis) | 22A | 150 | 11,64 | 17,51 | 21,83 | 256,87 |
| Morkų-česnakų-razinų salotos su aliejumi (augalinis) | 6S | 80 | 0,85 | 4,57 | 11,55 | 89,61 |
| Grietinės-sviesto padažas | 15 | 20 | 0,37 | 9,48 | 0,42 | 88,48 |
| Stalo vanduo | 7 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 14,55 | 35,11 | 58,73 | 570,93 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Omletas su virta dešra (tausojanti) | 24A | 120/30 | 16,30 | 16,67 | 16,61 | 200,41 |
| Pomidorai | 5S | 40 | 0,40 | 0,16 | 2,33 | 8,84 |
| Duona | 1 | 20 | 1,70 | 0,66 | 9,60 | 51,60 |
| Kakava su pienu | 9 | 150 | 2,04 | 2,00 | 12,32 | 73,10 |
| | | | 20,44 | 19,49 | 40,86 | 333,95 |
| Iš viso: | | | 47,30 | 66,86 | 150,85 | 1243,76 |

13

TVIRTINU
 Direktorė 
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

3 savaitė
 Trečiadienis

| | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|---|------------|---------------|------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Tiršta kukurūzų košė su sviestu | 12K | 150/6 | 4,84 | 5,70 | 32,83 | 187,05 |
| Arbata žolelių | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Duona su sviestu ir virta dešra | 2 | 20/6/20 | 4,74 | 5,90 | 10,07 | 124,38 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 43,00 |
| | | | 9,58 | 11,60 | 53,90 | 354,43 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Pieniška makaronų sriuba | 14SR | 150 | 4,16 | 4,70 | 10,81 | 98,85 |
| Kalakutienos kotletas keptas orkaityje (tausojantis) | 18A | 60 | 10,95 | 8,47 | 3,31 | 135,30 |
| Grietinės-sviesto padažas | 15 | 20 | 0,37 | 9,48 | 0,42 | 88,48 |
| Virti griekiai (tausojantis) | 3K | 80 | 2,95 | 1,73 | 18,98 | 91,92 |
| Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis) | 4S | 80 | 1,08 | 6,46 | 3,19 | 70,84 |
| Stalo vanduo | 7 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47,24 |
| | | | 19,51 | 30,84 | 36,71 | 532,63 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Lietiniai su bananais ir grietine (tausojantis) | 17A | 100/50/ 10 | 7,61 | 5,62 | 17,14 | 245,14 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150 | 0,04 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| Ryžių paplotėlis | 4 | 10 | 0,67 | 0,07 | 7,65 | 34,40 |
| Morkos | | 50 | 10,50 | 0,00 | 45,00 | 17,00 |
| Jogurtas | 12 | 100 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 51,00 |
| | | | 23,82 | 9,69 | 76,11 | 349,05 |
| Iš viso: | | | 43,33 | 40,53 | 123,82 | 1236,11 |

14

TVIRTINU
 Direktorė 
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

3 savaitė
 Ketvirtadienis

| | Rp. nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Varškė su jogurtu ir trintomis uogomis | 30A | 80/20/10 | 14,50 | 7,95 | 3,26 | 148,25 |
| Arbata su pienu | 8 | 150 | 1,58 | 1,58 | 2,03 | 27,00 |
| Duona su sviestu ir virta dešra | 3 | 20/6/20 | 3,94 | 9,84 | 10,25 | 124,38 |
| Vaisiai (Apelsinai) | 14 | 100 | | | 11,00 | 43,00 |
| | | | 20,02 | 19,37 | 26,54 | 342,63 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Ryžių-pomidorų sriuba | 12Sr | 150 | 1,11 | 3,18 | 10,66 | 74,72 |
| Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiauliena | 8A | 150 | 9,59 | 14,23 | 24,10 | 248,40 |
| Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis) | 2S | 80 | 0,41 | 3,89 | 8,43 | 67,45 |
| Grietinės-sviesto padažas | 15 | 20 | 0,37 | 9,48 | 0,42 | 88,48 |
| Šaldytų uogų kompotas | 10 | 150 | 0,25 | 1,04 | 3,77 | 19,06 |
| Vaisiai (Obuoliai) | 14 | 100 | 0,00 | 0,00 | 15,08 | 47,27 |
| | | | 11,73 | 31,82 | 62,46 | 545,38 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Pieniška grikių sriuba | 9Sr | 150 | 4,93 | 5,03 | 13,15 | 113,87 |
| Natūralus jogurtas | 12 | 100 | 2,00 | 1,00 | 16,00 | 51,00 |
| Anakardžių riešutai | | 30 | 14,00 | 10,00 | 7,00 | 172,00 |
| Arbata juoda su citrina | 8 | 150/3 | 0,04 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| | | | 20,97 | 16,03 | 36,47 | 338,38 |
| Iš viso: | | | 52,72 | 67,22 | 125,47 | 1226,39 |

15

2026-03-30

3 savaitė
Penktadienis

| | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g. | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | Baltymai (g) | Riebalai (g) | Angliavandeniai (g) | |
| Pusryčiai 9:00 val. | | | | | | |
| Sorų kruopų košė su sviestu | 16K | 150/6 | 6,15 | 6,04 | 28,11 | 187,01 |
| Kakava su pienu | 9 | 150 | 2,04 | 2,00 | 12,32 | 73,10 |
| Duoniukai su piknik sūriu | 4 | 10/20 | 6,23 | 5,19 | 8,27 | 94,50 |
| | | | 14,42 | 13,23 | 48,70 | 354,61 |
| Pietūs 12:00 val. | | | | | | |
| Kopūstų sriuba su grietine | 10Sr | 150/5 | 1,55 | 6,01 | 4,09 | 80,39 |
| Lydeko žuvies kepsniukai kepti orkaitėje (tausojantis) | 14A | 60 | 13,92 | 5,98 | 5,80 | 123,56 |
| Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) | 6K | 80 | 2,47 | 0,29 | 19,56 | 85,76 |
| Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) | 3S | 80 | 1,63 | 4,80 | 6,92 | 76,66 |
| Apelsinų sultys | 11 | 150 | 1,05 | 0,30 | 16,50 | 66,00 |
| Vaisiai (Bananai) | 14 | 150 | | | 23,12 | 84,00 |
| | | | 20,62 | 17,38 | 75,99 | 516,37 |
| Vakarienė 15:00 val. | | | | | | |
| Lietiniai su dešrele ir sūriu (tausojantis) | 16A | 100/30/20 | 17,80 | 21,94 | 2,14 | 308,59 |
| Morkos | 1 | 50 | 10,50 | 0,00 | 45,00 | 17,00 |
| Arbata su citrina | 8 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 1,51 |
| Natūralus jogurtas | 12 | 100 | 5,00 | 4,00 | 6,00 | 51,00 |
| | | | 33,30 | 25,94 | 53,46 | 378,10 |
| Iš viso: | | | 68,34 | 56,55 | 178,15 | 1249,08 |
| Iš viso per 15 d. | | | | | | |
| | | | 775,68 | 890,40 | 2120,32 | 19455,40 |
| Vidurkis: | | | | | | |
| | | | 51,71 | 59,36 | 141,35 | 1297,03 |

Iš viso per savaitę

292,52

294,30

767,39

6193,73