

TVIRTINU:



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės
mokyklos direktorė
Minolė Petronytė-Kairienė

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinė mokykla

*(iki mokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos
įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo
paslaugos) pavadinimas)*

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7 – 10 metų amžiaus vaikams

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 9 iki 14val.**

2026 m.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su varške	289/83	200	19,01	23,94	74,12	590,89
Grietinė 30%	007	50	1,2	15	1,56	146,5
Arbata	17-1/2	200				
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,165	0,04	8,165	37,5
Vaisiai	912/81	100	1,2	0,3	23,1	97
Keksukas	Kalk.	50	15,24	23,726	40,05	434,61
Iš viso:			37,815	63,006	146,995	1306,5

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%	007	10	0,6	6	0,62	59,2
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Pakepinta kiauliena (tausojantis) su svogūnais	599/81	150/20	29,58	31,46	10,90	444,14
Gėrimas "HappyBreak" vyšnių skonio	Kalk.	500	0,5	0,5	5	21
Morkų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Vaisiai	912/81	100	0,4	1,6	9,9	40,5
Riestainis	Kalk.	75	7,3	13	58	383
Iš viso:			49,74	71,82	133,63	1363,19

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdytojo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės	Kalk.	180	12,42	49,14	1,62	496,80
Pomidorų padažas	Kalk.	20	0,24	0,02	1,88	14,6
Vaisiai	912/81					
Sultys Obuolių	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Marinuotų agurkų salotos	56/81	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Bandelė „Sraigė“ su varške	Kalk.	50	4,3	1,8	24	131
Iš viso:			19,06	51,56	44,59	781,92

Pietūs 12:00 val.*13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/34AT	200	5,68	0,47	21,454	130,77
Grietinė (30%)	007	15	0,24	3	0,31	29,1
Kiaulienos, jautienos maltinis	659/81	150	33,36	27,42	10,84	383,9
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Marinuoti burokėliai	87/81	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Vaisiai	912/81	100				
Sultys Apelsinų	018	200	0,4	0	12,5	42
Traputis kukurūzų	Kalk.	130	7,1	1	63,6	292
Iš viso:			50,8	55,69	137,47	1218,23

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

M.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė su uogomis	Kalk.	200	25,6	14,4	5,6	254,4
Kruasanas mini	Kalk.	50				
Arbata	17-1/2	200				
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			25,6	14,4	5,6	254,4

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su kiaulienos mėsa (sprandinė) (augalinis tausojantis)	197/81	100/15	3,254	8,833	5,975	111,91
Grietinė (30%)	Kalk.	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	705/81	150/200	77,505	26,445	85,935	795
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Morkų salotos	Kalk.	100	1,138	9,712	4,386	109,502
„HappyBreak“ gaivusis gėrimas su obuolių sultimis	Kalk.	330	0	0	5,0	21
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			83,86	49,59	113,85	1132,87

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	15/13	300	23,9	22,31	79,74	624,75
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata	17-1/2	200				
Bandelė Gegužė	Kalk.	80	7,9	6,8	55	319
Iš viso:			33	53,17	148,75	1220,37

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,47	24,34	141
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos maltinis	732/81	150	20,31	11,02	26,42	328,96
Virti griekiai	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Šviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9	100	1,165	5,185	4,73	70,245
Šviežių agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/14	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Tyrelė obuolių, mangų, bananų	Kalk.	100	0,7	0,5	18	79
Vaisiai	912/81	100				
„Taler“ traškūs vafiliai su bananais	Kalk.	70	8	5,8	71,9	378
Sultys Apelsinų	Kalk.	110	0,5	0,5	10,8	51
Iš viso:			38,39	34,18	176,92	1218,98

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	7-8/166T	150	22,61	11,931	40,66	371,89
Grietinė	Kalk.	50	1,20	15	1,55	146,5
Trintis uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Pieno gėrimas	Kalk.	200	3,1	5	9	62
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			28,31	31,98	61,01	625,39

Pietūs 12:00 val.* 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių sriuba	1-3/21AT	100	0,515	5,021	4,665	30,09
Grietinė (30%)		10	0,24	2,5	0,235	33,935
Kepti maltos jūros lydekų filės kotletai (tausojantis)	9-8/162T	100	19,517	3,574	5,713	133,082
Virti makaronai (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Pekino kopūstų, porų, šviežių agurkų salotos	Kalk.	100	1,195	5,25	3,755	67,05
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/81	50	0,74	18,849	0,866	175,113
Užkandis su dešrele ir sūriu	Kalk.					
Sultys įvairių vaisių	018	200	0,4	0	12,5	42
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			28,98	45,52	69,96	768,6

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelės	Kalk.	120	8,28	3,275	1,08	331,2
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Švieži pomidorai	Kalk.	100	23,24	18	20	340
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis Grikių	Kalk.	100	12,5	3,2	68,9	354
Iš viso:			44,42	24,88	102,98	1082,4

Pietūs 12:00 val.*13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	1,93	1,53	8	63,47
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	210	35,442	20,514	9,45	364,196
Grikių košė (tausojantis)	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Marinuoti burokėliai	87/81	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	0,10	2,55	1,94	54,455
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,3	4,2	7,67	59
Gėrimas „HappyBreak“vyšnių skonio	Kalk.	500	2,5	2,5	25	105
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			50,16	51,73	93,8	1006,26

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

M.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pikantiškos salotos	48/83	100	16,36	17,37	1,21	227,97
Bandelė su dešrele	Kalk.	120	7,62	11,87	20,03	217,31
Vaisiai	912/81	100				
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Iš viso:			23,98	29,24	21,24	445,29

Pietūs 12:00 val.*13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39AT	100	1,01	2,10	7,57	53,21
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos filė guliašas su pomidorų padažu (tausojantis)	10-5/105T	200	23,85	7,624	12,848	215,41
Ryžių košė	3-3/36AT	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Gėrimas Jogurto	Kalk.					
Kibinas su kiaulienos įdaru	Kalk.		8	23	27	351
Vaisiai	912/81					
Iš viso:			40,73	53,08	85,58	974,11

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	91/13	140/10	22,1	35,76	3,96	423,36
Pomidorų padažas	Kalk.	50	0,6	0,05	4,7	36,5
Švieži agurkai	2-1/14	100	0,4	0,1	1,15	7,1
Duona	Kalk.	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Sausainiai HappyTreat	Kalk.	46	4,2	7,2	35,45	223,5
Vaisiai	921/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Iš viso:			36,18	50,29	77,95	922,79

Pietūs 12:00 val.*13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su mėsa (augalinis tausojantis)	197/81	150/15	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė 30%	007	10	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos plovė su ryžiais (tausojantis)	642/81	150/200	18,57	28,99	9,62	575,35
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	50	0,206	5,101	3,82	108,911
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	100	0,298	1,31	0,93	16,76
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	7,98	5,32	7,65	84
Vaisiai	018					
Sultys Obuolių morkų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Traputis Saulės grūdas	Kalk.	21	1,368	0,36	15,72	74,8
Iš viso:			31,2	50,64	54,61	1086,14

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelė	90/13	240	22,1	35,4	3,96	423,36
Pusryčių sausainiai	Kalk.	50	4,1	7	35	209
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			26,2	42,4	38,96	632,37

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/35AT	100	3,26	2,789	13,11	90,583
Grietinė (30%)	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu ir pomidoru	712/81	150/50/30	31,40	9,66	0,4	218,523
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Troškinti kopūstai	743/81	100	1,243	3,464	7,77	63,77
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Obuolių sultys	018	200	0,25	0,25	2,5	44
„HappyTreat“ delikatesiniai šiaudeliai	Kalk.	60	6	3,06	45	237
Iš viso:			45,93	37,16	108,71	979,84

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	7-8/163	200	22,447	23,95	50,671	495,95
Grietinė 30%	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Riestainis	Kalk.	75	7,3	13	58	383
Arbata	17-1/2	200				
Iš viso:			30,95	51,95	110,22	1025,45

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/22AT	100	3,929	5,46	22,459	154
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,46	43,935
Keptos lašišos maltinis	519/81	150	18,744	8,547	8,085	184,239
Ryžių košė	753/8	100	2,73	2,54	17,48	108,7
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Sūrio lazdelės	Kalk.	40	5,2	4,6		54
Tyrelė obuolių, mangų, bananų	Kalk.	100	0,7	0,5	87	403
Vanduo		200				
Iš viso:			33,56	33,28	144,33	1054,99

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje