

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 paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7 – 10 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 9 iki 14 val.

TVIRTINU

Ranevežio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Mimolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	491/81	250	36,38	2,14	31,43	285,47
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	912/81		1,46	0,366	28,182	118,34
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Kukurūzų lazdelės įv. skonio	Kalk.	18	5,77/100g	1,15/100g	76,17/100g	342,06/100g
Iš viso:			38,64	26,166	60,622	624,23

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis tausoajntis)	Kalk.	100	1,93	1,53	8	63,47
Natūralus kiaulienos kotletas	656/81	150	21,353	24,497	0,262	307,85
Avižinių kruopų košė (augalinis tausoajntis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,8	92,52
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 -1/19A 81/81	100	1,138	9,712	4,386	108,502
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A Kalk.	100	0,6797	6,8348	7,0196	92,3125
Vaisiai	912/81	-	0,98	0,42	13,16	53,20
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Traputis (grikių)	001	100	8,8	1	76,7	354
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas	447/82	20	0,35	9,476	0,433	85,452
Iš viso:			39,1827	58,0778	139,5706	1228,6065

*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.



TVIRTIŲ
 Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
 Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	200	24	13,5	5,25	240
Grietinė 30%	007	50	120	15	1,55	146,5
Bandelė su cinamonu	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	27,305
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Trinti vaisiai su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Duona	001	25	1,875	0,35	10,6875	53,813
vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			161,495	47,165	56,3125	634,618

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %		10	0,24	3	0,310	29,3
Žemaičių blynai su jautiena	268/83	300	27,717	54,785	81,966	910,11
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas	007	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Sultys	018	200	0,5	0	20	84
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Bandelė su varške	Kalk.	1/60	8,6	3,6	48	262
Jogurtas	Kalk.	125	9	0,2	4,1	54
Iš viso:			36,867	69,342	144,362	1331,935

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje.



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	499/81	250	42,74	9,06	32,84	380,72
Trintos uogos	Kalk.	100	1,4	0,05	17,75	71,25
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Grietinė 30%	007	50	120	15	1,55	146,5
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			169,74	30,86	74,14	777,67

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir kiaulienos mėsa	203/81	200/15	3,632	7,985	9,633	120,73
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kotletas, maltinis	732/81	150	22,8	16,8	10,512	286,608
Biri ryžių košė be sviesto (augalinis)	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	59/13 Kalk.	100	0,52	4,78	4,88	7,043
Burokėlių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,32	8,694	179,604
Sultys (Granatų)	018	200	0,4	0	12,5	42
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	60	5,34	4,16	9,8	59
Iš viso:			40,679	55,975	98,644	941,71

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė	Kalk.	200	16	9	3,5	160
Grietinė	Kalk.	50	0,24	3	0,310	29,3
Trintos uogos	Kalk.	100	1,4	0,05	9,8	45
Kukurūzų traputis	Kalk.	120	1,4	2,4	13	83
Arbata	Kalk.	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			17,64	14,4	16,810	272,31

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Sviesto grietinės padžas	447/81	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Grietinė 30%	007	7	0,24	3	0,310	29,3
Kepti su garais vištienos kukulaičiai su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	150	20,236	3,906	1,275	121,109
Perlinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,97	2,52	23,43	128,28
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	100	0,156	4,101	2,88	87,911
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogiu aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys 0.2l	018	200	1	1	10	42
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelė	Kalk.	25	2,6	2,3	0	27
Iš viso:			39,767	54,701	155,563	1304,007

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



Panevėžio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Pentadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	200	16	9	3,5	160
Grietinė 30%	007	50	0,24	3	0,31	29,3
Trintos uogos	Kalk.	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Keksiukas	Kalk.	50	8,6	3,6	48	262
vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			24,84	15,6	87,31	594,80

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	208/81	100	2,05	2,3	16,25	94
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekos filės maltinis	541/81	100	17,04	7,77	7,35	167,49
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,94	19,849	0,896	185,924
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	753/81	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	150	1,894	7,131	8,841	107,113
Sultys 0,2 l	018	200	1	1	10	42
Traputis grikių	001	100	8,8	1	76,7	354
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelės	Kalk.	20	2,6	2,3	0	27
Iš viso:			33,984	42,49	149,017	1106,547

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
 Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktorė
 Minolė Petronytė-Kairienė



2 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	289/83	200	19,01	23,94	74,12	590,89
Grietinė 30%	007	50	1,008	12,6	1,302	123,06
Kakava su pienu	122	200	4,24	3,35	16,68	108
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Vaisiai bananai	912/81	100	1,2	0,3	23,1	97
Pilno grūdo rudųjų ryžių užkandis	Kalk.	50	4	6,5	37	225,5
Iš viso:			24,802	43,068	117,91	964,65

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių 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	Kalk.	500	0	0	25	105
Žirnelių salotos su marinuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Kalk.	100	1,94	5,233	4,708	114,78
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
Javainių batonelis	Kalk.	25	1,4	2,4	13	83
Iš viso:			43,878	62,357	98,438	1174,668

* - neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Panevezio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės	Kalk.	160	8,28	32,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/8	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata ramunėlių	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	2,5	2,2	0	27
Marinuotų agurkų salotos	Kalk.	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Trapūtis grikių	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			23,245	37,71	142,718	1003,4

Pietūs val.*

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)	Kalk.	200	5,25	2,85	26,1	158,05
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos guliašas	632/81	150/125	23,961	27,489	0,294	345,45
Grietinės skonio mini ryžių trapučiai	Kalk.	60	1,8	6,64	17,4	136
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
Raugintų kopūstų ir morkų salotos ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	0,62	6,99	7,855	96,749
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sultys granatų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Iš viso:			35,111	48,509	87,874	986,424

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė	007	200	33,2	33	8,55	466,50
Grietinė	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Bandelė	Kalk.	50	15,24	23,726	40,50	434,61
Javainių batonelis	Kalk.	25	1,4	2,4	13	83
Trintos uogos su cukrumi	Kalk.	100	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Iš viso:			49,84	56,776	58,85	946,11

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	197/81	150/15	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė (30%)	007	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	706/81	150/200	51,67	17,63	57,29	530
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	23,9	50	17,2	442
Morkų salotos	Kalk.	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Duonos lazdelės	Kalk.	60	12	9	72	423
Sultys	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Bandelė su cinamonu	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	217,305
Iš viso:			86,508	99,167	128,766	472,007

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Miroslava Petronytė-Kairienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

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
Keksiukas	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata ramunelių	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė su dešrelė	Kalk.	75/1	7,6	13	18,7	57,2
Iš viso:			33,7	49,97	141,75	1163,37

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	19,45	14	8,76	208,84
Virti griekiai	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Konservuotų žirnelių ir marinuotų agurkų salotos	81/81	100	1,94	5,233	4,708	114,77
Šviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/83	100	0,953	5,132	4,544	65,806
Gėrimas	018	500	0	0	25	105
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelės	Kalk.	40	5,3	4,2	7,57	59
Batonėlis	Kalk.	25	1,4	1	13	83
Iš viso:			35,133	40,975	122,267	1150,251

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



T. MARTINU

* Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

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 (30%)	007	50	1,2	15	1,56	146,5
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Sausainiai su sėklomis	Kalk.	90	17,82	24,58	127,98	811,8
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,3	4,2	7,76	59
Iš viso:			30,91	31,581	72,78	679,59

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/26AT	100	0,515	5,02	4,66	30,09
Grietinė (30%)	007	15	0,24	3	0,31	29,3
Kepta karpio filė	9-8/162T	100	21,001	17,198	4,581	255,47
Virti makaronai (augalinis tausojantis)	442/81	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Pekino kopūstų, porų, šviežių agurkų salotos	Kalk.	100	1,211	2,048	3,17	30,171
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Sultys įvairių vaisių	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Duonos lazdelės	Kalk.	60	12	9	72	423
Iš viso:			29,032	36,442	69,781	747,394

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelės	Kalk.	150	8,29	32,76	1,08	331,2
Arbata čiobrelių	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Švieži pomidorai	Kalk.	100	0,1	0,2	4,10	2,22
Traputis griekiai	Kalk.	100	12,5	3,2	68,9	354
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Lazdelės su druska	Kalk.	50	5,7	2,7	32	175,4
Iš viso:			21,29	36,56	87,08	744,63

Pietūs val.*

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.	200	2,9	2,3	12	95,2
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	210	37,642	21,54	9,923	382,401
Grikių košė (tausojantis)	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Marinuotų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	87/81	50	0,752	0,75	5,452	80,46
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	0,206	5,101	3,88	108,911
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,4	4,2	0,32	60,4
gėrimas	018	500	0	0	25	105
Kukurūzų lazdelės	Kalk.	18	1,262	3,51	12,39	90,588
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			51,252	44,441	89,91	1095,61

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su dešrelė	Kalk.	150	7,62	11,865	20,025	217,305
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Duona	001	25	3,75	0,75	21,376	107,626
Pikantiškos salotos	48/83	150	16,36	17,366	1,207	227,97
Iš viso:			28,13	30,381	55,608	610,101

Pietūs val.*

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	1,005	2,102	7,567	53,208
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos filė guliašas su pomidorų padažu (tausojantis)	10-5/105T	150/100	23,85	7,624	12,848	215,41
Ryžių košė	3-3/36AT	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	5,87	6,09	7,67	28,76
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Gėrimas	018	500	0	0	25	105
Batonėlis	Kalk.	25	1,4	1	13	83
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			40,492	37,667	84,249	822,872

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūrių	91/13	140/10	22,1	35,76	3,96	423,36
Švieži agurkai	Kalk.	100	0,4	0,1	1,15	7,1
Duona	Kalk.	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Bandelė	Kalk.	150	8,6	3,6	48	262
Vaisiai	921/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata	17-1/3	200	-	-	-	-
Iš viso:			22,475	40,31	103,078	866.62

Pietūs val.*

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 plovai 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	100	0,4	0,4	13	57,2
Sultys Obulių morkų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Bandelė	Kalk.	1/60	8,6	3,6	48	262
Iš viso:			35,234	50,681	51,885	1068,536

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Jogurtas	Kalk.	125	0,36	4,5	0,46	158
Arbata ramunėlių	Kalk.	200	-	-	-	-
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			16,212	9,346	116,014	729,988

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Troškinti kopūstai	743/81	100	1,243	3,464	7,77	63,77
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu ir pomidoru	712/81	150/50/30	31,40	9,66	0,4	218,523
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Gėrimas	018	500	0	0	25	105
Bandelė su dešrelė	Kalk.	150	8,6	3,6	480	262
Batonelis	Kalk.	20	1,4	1	13	83
Iš viso:			82,906	35,354	79,21	869,836

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU
Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	40	5,3	4,2	-	59
Bandelė su dešrelė	Kalk.	150	8,6	3,6	480	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			35,097	56,4	86,021	952,45

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/22AT	100	3,929	5,46	22,459	150,80
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,31	29,3
Keptos lašišos filės maltinis	519/81	150	23,681	16,184	-	240,38
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,3	4,2	-	59
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
Sultys obuolių, morkų	018	200	-	-	20	84
Iš viso:			37,774	38,515	69,09	779,293

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje