

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 paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9 iki 14 val.



Panevėžio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	0,48	14,138	0,649	131,956
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	912/83		0,616	0,616	20/154 g obuol.	81,62
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė su varške	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	27,305
Iš viso:			45,096	28,759	72,104	527,351

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.	150	2,9	2,3	12	95,2
Kiaulienos kepsnys su sūriu	658/81	150	25,647	54	3,546	508,927
Avižinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,2	92,52
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	0,971	9,764	10,028	131,875
Sultys granatų	018	200	0,4	0	12,5	42
Traputis (grikių)	Kalk.	130	8,8	1	76,7	354
Bandelė su varške	Kalk.	1/50	8,6	3,6	48,0	262
Grietinė 30%	007	15	0,26	5	0,410	33,3
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			52,428	87,384	196,77	1686,524

*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	200	32	18	7	320
Grietinė 30%	007	50	1,20	15	1,55	146,5
Kefyras	007	200	6,6	6,4	9	122
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	0,324	0,05	6,3/ 23g	26,19
Duona	001	25	1,875	0,35	10,6875	53,813
Bandelė su cinamonu	Kalk.	1/50	7,62	11,865	20,025	27,305
vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			49,619	51,665	54,5625	695,808

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Troškinta jautiena (išpjova)	12-5/102T	100	172,84	40,30	48,50	1248,09
Grikių košė	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Švieži agurkai	44	50	0,4	0,1	1,15	7,1
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
Iš viso:			177,608	41,202	113,626	1542,852

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje .

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	499/81	200	42,74	9,06	32,84	380,72
Trintos uogos	Kalk.	0,85	1,4	0,05	17,75	71,25
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Grietinė 30%	007	50	120	15	1,55	146,5
Iš viso:			174,49	44,06	98,14	983,67

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	120,78
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos natūrali filė	717/81	130	40,83	1,56	0,52	186,84
Biri ryžių košė be sviesto (augalinis)	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų, salierų salotos su alyvogių aliejumi (augalinis)	59/13 Kalk.	100	0,87	9,28	9,61	115,86
Burokėlių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,321	8,694	179,64
Granatų sultys		200	0,4	0	12,5	42
Batonėlis	Kalk.	25	1,4	1	13	83
Pieno gėrimas		200				
Iš viso:			55,119	41,676	83,582	917,645

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU
 Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė	007	250	23	13,5	5,1	224,3
Grietinė	17-1/2	50	0,24	3	0,310	29,3
Vaisiai	912/81	100	1,155	0,495	15,51	62,7
Batonėlis	Kalk.	20	1,4	1	13	83
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Iš viso:			27,67	18,37	34,608	454,113

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%	Kalk.	10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos krūtinėlės kepsnys su sūriu (tausojantis)	721/81	150/30	25,84	14,249	11,159	272,94
Perlinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,97	2,52	23,43	128,28
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,88	108,911
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogiu aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys (granatų)	018	200	0,4	0,5	12,5	42
Vaisiai	912/81	100	2,98	1,281	40,13	162,26
Traputis pilno g.(ž ,g ,b, 50g)	001	50	9,2	5,6	65,6	364
Sūrio lazdelės		40	5,3	4,4	0	59
Iš viso:			47,801	49,3192	184,977	1591,898

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Patevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	250	16	9	3,5	160
Grietinė 30%	007	50	1,20	15	1,55	146,5
Trintos uogos	Kalk.	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis kukurūzų	001	100	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			26,4	25,4	112,5	789,95

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekų filė	519/81	150	17,04	7,77	7,35	167,49
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,74	18,849	0,866	175,924
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
Smile gėrimas 0,5 l	018	500	0	0	20	84
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelės PIK NIK	Kalk.	40	5,3	4,4	0	59
Iš viso:			34,034	57,09	106,287	1049,547

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Panevėžio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos
direktorių

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	
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.	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	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
Duonos lazdelės	Kalk.	60	12	9	72	423
Iš viso:			43,878	62,357	98,438	1174,668

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškios dešrelės	Kalk.	160	8,28	23,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/81	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 lazdelės	Kalk,	20	2,6	2,2	0	27
Marinuotų agurkų salotos	56/81	100		50		442
Bandelė su varške	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
Iš viso:			23,12	80,835	91,24	1248,39

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	4,83	2,23	20,733	130,367
Grietinė (30%)	007	10	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
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
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Traputis griukų	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			40,67	94,51	157,441	1268,776

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU



Panevėžio Mykolas Karkas 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	
Varškė	007	150	24,72	14,4	8,18	327,90
Grietinė	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Trintos uogos su cukrumi	Kalk.	100	1,9	0,09	11,8	67
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė	Kalk.	1/50	8,6	3,6	480	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	354
Iš viso:			34,72	18,05	497,98	679,9

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	150/15	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	51,67	17,63	57,29	530,82
Duonos lazdelės	Kalk.	60	12	9	72	423
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	-	50	-	442
Morkų salotos	Kalk.	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	512/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			57,722	91,575	86,116	1383,367

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	-	-	-	-
Keksiukas	Kalk.	50	15,24	23,726	40,05	434,61
Kukurūzų užkandis	Kalk.	45	6,31	17,55	61,98	452,94
Iš viso:			39,94	69,696	120,8	1278,78

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	200	3,1	3,47	24,34	141
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kepsnys su sūrių	721/81	150/30	31,40	9,66	0,4	218,523
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	Kalk.	500	0	0	25	105
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis	Kalk.	100	9,2	5,6	65,6	364
Iš viso:			50,083	36,535	130,537	1108,934

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Pentktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,3	4,4	0	59
Kukurūzų lazdelės vaisių skonio	Kalk.	18	5,77	1,15	76,17	342,06
Iš viso:			25,61	27,381	65,01	620,59

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/26AT	100	0,515	5,021	4,665	30,09
Grietinė (30%)		10	0,24	2,5	0,235	33,935
Kepti maltos jūros lydekos filės kotletai (tausojantis)	9-8/162T	150	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
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/81	50	0,74	18,849	0,866	175,113
Sultys įvairių vaisių	018	200	0,4	0	12,5	42
Keksiukai	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Kukurūzų lazdelės vaisių skonio	Kalk.	18	5,77	1,15	76,17	342,06
Iš viso:			36,048	25,419	126,343	845,641

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore



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	8,28	3,275	1,08	331,2
Arbata čiobrelių	17-1/2	200	-	-	-	-
Švieži pomidorai	Kalk.	100	23,24	18	20	340
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Bandelė su dešrelė	Kalk.	1/150	7,62	11,865	20,025	217,305
Kukurūzų užkandis	Kalk.	45	6,31	17,55	61,68	452
Iš viso:			39,54	33,54	54,105	945,705

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.	100	1,93	1,53	8	63,47
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Kiaulienos troškinys 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	0,206	5,101	3,882	108,911
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,3	4,2	7,67	59
Gėrimas	018	500	0	0	25	105
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Bandelė su varškė	Kalk.	75/1	7,62	11,8	20,02	27,3
Iš viso:			48,268	52,285	75,742	1033,417

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Panevėžio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

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	4,3	1,8	24	131
Arbata ramunelių	17-1/2	200	-	-	7,465	29,175
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Pikantiškos salotos	48/83	200	16,393	16,329	1,282	223,99
Iš viso:			29,493	19,129	109,447	738,165

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	200	1,508	3,153	11,35	79,81
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
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
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,4	4,2	0,32	60,40
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Gėrimas	018	500	0	0	25	105
Javainių batonelis	Kalk.	20	1,4	2,4	13	83
Iš viso:			44,383	60,74	119,273	1147,966

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Vaisiai	912/81	50	0,2	0,2	6,5	114,2
Švieži agurkai	Kalk.	100	0,8	0,2	2,3	14,2
Duonos lazdelės	Kalk.	60	7,2	5,46	42,6	253,20
Iš viso:			26	48,095	90,64	990,79

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su mėsa (augalinis tausojantis)	1-3/41AT	150/15	1,905	4,584	11,378	94,38
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos plovos su ryžiais (tausojantis)	642/81	150/200	18,57	28,99	9,62	575,35
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,82	108,911
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	100	1,195	5,257	3,755	67,05
Sultys obuolių morkų	018	200	0,1	-	-	84
Sūrio lazdelė	Kalk.	40	5,4	4,2	0,32	60,4
Vaisiai	912/81	200	0,8	0,8	36	160
Bandelė su dešrelė	Kalk.	150	7,62	11,865	20,025	217,305
Iš viso:			28,536	53,432	65,358	1194,01

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	21	2,6	0	27
Arbata čiobrėlių	17-1/2	200	-	-	-	-
Duonos lazdelės	Kalk.	60	8	5,46	42,6	253,2
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			15,412	13,806	81,914	629,188

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/35AT	200	4,89	4,184	19,665	135,875
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,95
Sviesto 82% grietinės 30% padažas	447/81	50	0,927	2,3562	1,082	219,905
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	717/81	150/50/ 30	34,55	12,76	0,78	248,823
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Kukurūzų užkandis Pomodoro Piccolo	Kalk.	45	3,155	8,775	30,99	226,47
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Gėrimas	018	500	0	0	25	105
Bandelė su dešrelė	Kalk.	75/1	8,6	3,6	480	262
Iš viso:			49,065	50,9792	112,872	1277,453

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
Direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	-	-	-	-
Bandelė su dešrelė	Kalk.	150	8,6	3,6	480	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	2,5	2,1	60,9	405,1
Iš viso:			33,427	44,72	82,671	792,65

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	3,929	5,46	22,459	154
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,46	43,935
Keptos lašišos filė	541/81	150	18,744	8,547	8,085	184,239
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,927	23,562	1,082	219,905
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	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Bandelė	Kalk.	150	8,6	3,6	480	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			38,284	53,14	53,047	1317,092

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje