

8084

2023

Įstaigos darbo laikas
Nuo 9 iki 14val.

II metų ir vyresnio amžiaus grupei

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinė mokykla
(iki mokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos
įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo
paslaugos) pavadinimas)

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai i, g	
Virti varškėčiai	491/81	200	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			0,616	0,616	20/154 g obuol.	81,62
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė su dešrele	1104/81	1/175	7,62	11,865	20,025	27,305
Iš viso:			45,096	28,759	72,164	716,305

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojančis)	Kalk.	100	2,9	2,3	12	95,2
Kiaulienos kepsnys su sūriu	658/81	100	25,647	54	3,546	508,927
Avižinių kruopų košė (augalinis tausojančis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,2	92,52
Sviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Virtų burkelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	0,971	9,764	10,028	131,875
Sulys granatų	0,18	200	0,4	0	12,5	42
Traputis	Kalk.	130	8,8	1	76,7	354
Bandelė	Kalk.	150	8,6	3,6	480	262
Grietinė 30%	0,07	14	0,26	5	0,410	33,3
Iš viso:			43,428	83,384	135,77	1367,324

*-Nepriavoma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.

Mimolė Petronytė-Kairienė



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

TVIRTINU

TVIRTINU
 Panevezio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktorė
 Mironė Petronytė-Kairienė



I savaitė
 Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	200	32	18	7	320	
Grietinė 30%	50	1,20	15	1,55	146,5	
Kefyras	200	6,6	6,4	9	122	
Vaisiai		0,324	0,05	6,3/23g	26,19	
Duona		25				
Bandelė	1/50	Kalk.				
Iš viso: 40,124 39,450 23,85 614,690						

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojančias)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %	10	0,24	3	0,310	29,3	
12- Troškinta jautiena (išpjova)	75	163,20	17,60	0	811,20	
3- Grikių košė	100	2,73	2,54	17,48	103,7	
Sultys	200	Kalk.	-	20	84	
Vaisiai		Kalk.				
Bandelė su varške	1/60	Kalk.	8,6	3,6	48,0	1107,05
Iš viso: 167,07 27,39 47,09						

* – neprivioloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINIS
 Panevėžio Mykolo Karikos pagrindinės mokyklos
 direktorė
 Mironė Petronytė-Kairienė



I savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandėniai, g	
Varškės apkepamas	499/81	200	42,74	9,06	32,84	380,72
Vyšnių džemas	Kalk.	50	-	-	27,75	141,25
Saldinta arbata	17-1/2	200	-	-	7,465	29,175
Vaisiai			1,74	0,435	33,5	140,65
Bandelė su cinamonu	Kalk.	1/50	~	~	1,55	146,5
Grietinė 30%		50	120	15		
Iš viso:			164,48	24,495	103,105	766,295

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandėniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su kiaulienos mėsa (augalinis, tausojantis)	203/81	200/15	3,632	7,985	9,633	120,78
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištenos natūrali file	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)	Kalk.	100	0,87	9,28	9,61	115,86
Burkelių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,321	8,694	179,64
Granatų sultys		200	0,4	0	12,5	42
Bandelė	Kalk.	60				
Vaisiai			0,79	0,5	25,8 kriaušės	108,96
Iš viso:			54,509	41,176	96,382	943,605

* – neprivioloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

I savaitē
Ketrītatdienis

TVIRLĪNU
Pamēzīo Mjykoio Karkos pagrīndīnēs mokyklos
direktore
Mimole Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė	007	200	23	13,5	5,1	224,3
Saldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81	1,155	0,495	15,51	-	62,7
Duona	Kalk.	25	-	-	-	-
Batonėlis	Kalk.	20	1,4	1	13	83
Iš viso:			25,555	14,995	33,61	370,01

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių sriuba (augalinis taušojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Vištenos kepsnys egzotika (taušojantis)	Kalk/83	100	25,84	14,249	11,159	272,94
Sviesto 82% ir grietinės 30% Perlinių krūopų košė (augalinis taušojantis)	447/81	50	0,927	2,3562	1,082	219,905
Kalk.		100	2,97	2,52	23,43	128,28
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,88	108,911
Svežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys	200	-	-	-	20	84
Vaisiai	912/81	2,98	1,281	40,13	40,13	162,26
Traputis	001	120	9,2	5,6	65,6	364
Iš viso:			47,401	49,3192	192,477	1633,898

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

I savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Panevezio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore
Mimolė Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	100	16	9	3,5	160
Grietinė 30%	007	50	1,20	15	1,55	146,5
Džemas vyšnių	Kalk.	50	-	-	35,5	142,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81					
Traputis	001	100	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			26	25	117,25	803,01

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis krupomis 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 lydekos file Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	519/81	100	17,04	7,77	7,35	167,49
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	447/83	50	0,74	18,849	0,866	175,924
Virtų burkelių salotos su žirneliais ir rauginiais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Sultys	018	200	-	-	20	84
Marinuoti agurkai ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi	Kalk.	100	1,94	5,233	4,708	114,77
Lazdelės	Kalk.	50	11,3	5,9	64,7	357
Sūrio lazdelės PIK NIK	Kalk.	20				
Iš viso:			38,108	50,543	163,305	1199,117

* - neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

TVRKTNU
Panevėžio Miesto Karštos pagrindinės mokyklos
direktore
Mirole Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skindžiai su varške	289/83	200	19,01	23,94	74,12	590,89
Grietinė 30%	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Džemas aviečių	Kalk.	50	-	-	35,5	142,5
Bandelė su dešrele	1104/81	2/75	15,24	23,726	40,50	434,61
Vaisiai						
Iš viso:			35,45	62,666	151,67	1314,5

Pietūs val.*

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgščių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%	007	10	0,3	3	0,31	29,02
Grikių krūpų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Pakėpinta kiauliena (tausojantis su svogūnais)	599/81	150/20	29,58	31,46	10,90	444,14
Vaisiai						
Lazdelės	Kalk.	50				
Sulys	200					
Morkų, kopūstų salotos su 2-VEA					20	84
alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Zirnelių salotos su marinuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Kalk.	70/20/10	1,04	5,233	4,708	114,77
Iš viso:			42,278	58,957	85,128	997,278

* - neprivalioma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

direktore
Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
Mėnuo Petronytė-Kairienė



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės	Kalk.	120	8,28	32,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/8	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Vaisiai						
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	=	=	-	-
Švieži pomidorai	Kalk.	100				
Duona	Kalk.	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Trapūtiš ryžių	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			21,875	36,525	117,628	894,32

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burkelių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis taušojantis)	Kalk.	150	4,25	1,85	16,1	98,05
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos gulišašas	632/81	100/125	23,961	27,489	0,294	345,45
Sausainiai „Ežiukas“	Kalk.	180	17,82	24,58	127,98	811,8
Virtos bulvės (taušojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Marinuoti burkėliai	Kalk.	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Raugintų kopūstų ir morkų salotos ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	0,62	6,99	7,855	96,749
Vaisiai						
Sultys		200	-	-	20	84
Iš viso:			50,231	65,549	200,454	1601,024

* – neprivioloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
 Panevezio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktorė

Minole Petronytė-Kairienė



2 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su grietine	007	150/30	24,72	14,4	8,18	327,90
Vaisiai						
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelės	Kalk.	1/50				
Iš viso:			24,72	14,4	8,18	327,9
Pietūs val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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%)	007	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	706/81	100	51,67	17,63	57,29	530,82
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	-	50	-	442
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai						
Iš viso:			55,284	80,963	83,73	1212,665

* – neprivioloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Panevėžio Mykolo Karikos pagrindinės mokyklos
direktore
Minolė Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g*		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Makaronai su sūriu	15/13	300	23,9	22,31	624,75
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	219,42
Bandė	Kalk.	50			
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-
Pietūs val.*					
Iš viso:			24,7	45,97	844,17
					80,75

* – neprivioloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g*		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Agurkinė sriuba su buivėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,47	141
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	43,935
Vištenos maitinimis	732/81	120	19,45	14	208,84
Virti grikiai	Kalk.	100	2,73	2,54	103,7
Konservuotų žirnelių ir mairuotų agurkų salotos	kalk.	100	1,94	5,233	114,77
Sviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/83	100	0,953	5,132	65,806
Vynuogių sultys	018	200	-	-	130
Vaisiai					28,4
Sūrio lazdelės PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	59
Batonėlis	Kalk.	20			
Iš viso:			33,833	39,075	88,697
					867,051

2 savaitė
Penktadienis

Minolė Petronytė-Kairienė



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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	1,20	15	1,55	146,5
Dzemas avičių	Kalk.	50	-	-	-	-
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdele PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Vaisiai	912/81					
Iš viso:			29,11	31,131	42,21	577,39
Pietūs val.*						

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojančis)	1-3/26AT	100	0,515	5,021	4,665	30,09
Grietinė (30%)	007	10	0,24	2,5	0,235	33,935
Kepti miltos jūros lydekos filės kotletai (tausojančis)	9-8/162T	100	19,517	3,574	5,713	133,082
Virti makaronai (augalinis tausojančis)	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	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Arbata	17-1/2	190	-	-	-	-
Sausainiai ezukas	Kalk.	180	17,82	24,48	127,98	811,8
Iš viso:			45,268	69,559	181,833	1515,661

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

direktoriė
Mimolė Petronytė-Kairienė
Pamėgėžio Mykolo Karikos pagrindinės mokyklos



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Iš viso:	Pietūs val.*
			baltymai, g	riebalai, g		
Pieniškos dešrelės	Kalk.	150	8,28	3,275	1,08	331,2
Saldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	
Švieži pomidorai	Kalk.	100	-	-	-	331,2
Vaisiai	912/81	-	-	-	-	
Bandėlė	Kalk.	1/50	-	-	-	
Iš viso: 8,28 3,275 1,08						

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Iš viso:	Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g		
Zirnių perlinių krūopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	1,93	1,53	8	63,47
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	200	35,442	20,514	9,45	364,196
Grikų košė (tausojantis)	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	
Marinuotų burkelių salotos	87/81	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,882	
Storio lazdele PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	-	108,911
Sultys	018	200	-	-	20	
Vaisiai	912/81	-	-	-	-	84
Iš viso: 47,368 51,385 70,072						
						982,517

* – neprivალიoma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore
Minole Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Bandė su dešrele	1104/81	1/75	7,62	11,865	20,025
Vaisiai	912/81				
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-
Duona	001	50	3,75	0,75	21,376
Pikantiškos salotos	48/83	150	16,36	17,366	1,207
Iš viso:			27,73	29,981	42,608
Pietūs val.*					
Patiekalo maistinė vertė, g*					
Energinė vertė, kcal			552,901		

* – neprievaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojančis)	1-3/39AT	100	1,005	2,102	7,567
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310
Vištinės file guliašas su pomidorų padažu (tausojančis)	10-5/10ST	100/100	23,85	7,624	12,848
Ryžių košė	3-3/36AT	100	2,92	3,03	29,16
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694
Sultys	018	200	-	-	-
Traputis	Kalk.	100	8,8	1	76,7
Iš viso:			41,522	31,077	135,279
Energinė vertė, kcal			977,112		

3 savaitė
Trečiadienis

direktore
Minole Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės desertės	Kalk.	120	8,28	32,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/81	105	2,92	3,075	29,16	155,99
Vanduo			-	-	-	-
Traputis	Kalk.	120				
			Iš viso:			
			11,2	35,835	30,24	487,19
Pietūs val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su msa	1-3/41AT	150/15	1,92	4,56	11,4	94,38
mėsa (augalinis tausojantis)						
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos plovos su ryžiais						
(tausojantis)						
Martinuotų agurkų salotos su	642/81	100/200	18,57	28,99	9,62	575,35
alyvuogių aliejumi						
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	25	0,298	1,31	0,93	16,76
Sultys	018	200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81					
Sausainiai picos skonio	Kalk.	80				
			Iš viso:			
			21,354	44,461	46,235	923,336

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
 Panevėžio Mykolo Karikos pagrindinės mokyklos
 direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė



3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandėniai, g	
Tryjų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis taušojantis)	3-3/34AT	200	5,652	3,796	29,054	172,988
Saldytos uogos	Kalk.					
Jogurtas	Kalk.	125				
Bandėlė	Kalk.	1/50				
Iš viso: 5,652 3,796 29,054 172,988						
Pietūs val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandėniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis taušojantis)	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 (taušojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Vištienos kepsnys (mažoji)	712/81	100	31,40	9,66	0,4	218,523
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Vaisiai	912/81					
Sultys	018	200	-	-	20	84
Bandėlė su dešrele	1104/81	175	7,62	11,865	20,025	217,305
Batonelis	Kalk.	20				
Iš viso: 46,903 45,318 88,235 942,941						

* – neprivioloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Penktadienis

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore
Mimolė Petronytė-Kairienė



Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pietūs val.*						
Liėtiniai blynėliai su varške	7-8/163	200	22,447	23,95	50,671	495,95
Grietinė 30%	077	57	1,2	15	1,55	146,5
Dzemas jūdųjų serbentų	Kalk.	59	-	-	-	-
Kėyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Bandėle žievelė	Kalk.	1/50	-	-	-	-
Iš viso:						
			30,247	45,35	61,221	764,4595

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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	154
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,46	43,935
Keptos jūros lydekos filės	541/81	100	18,744	8,547	8,085	184,239
Sviesto 82% ir grietinės 30% padazas	447/83	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Grikių 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
Sulys	018	200	-	-	20	84
Traputis	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Vaisiai	912/81	-	-	-	-	-
Iš viso:						
			37,384	52,74	155,107	1255,892

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje