

*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.

2025-2026m.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
PirmadienisPusryčiai ^{9⁰⁰} val. 10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	491/81	200	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
Vaisiai	912/81					
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Trapučiai Saulės grūdas	Kalk.	21	1,85	1,22	15,10	79,38
Iš viso:			39,03	27,02	47,54	584,27

Pietūs ^{14⁰⁰} val. *14

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis tausoajantis)	Kalk.	100	1,93	1,53	8	63,47
Natūralus kiaulienos kotletas	656/81	150	32,35	57,17	0,72	657,57
Avižinių kruopų košė (augalinis tausoajantis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,8	92,52
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	81/81	100	1,138	9,712	4,386	108,502
Marinuotų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	87/81	100	0,971	0,971	9,764	10,028
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
Taler traškūs vafliukai su bananais	Kalk.	70	5,6	4,06	50,33	299,83
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas	447/82	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Iš viso:			46,741	101,711	103,82	1522,64

*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
AntradienisPusryčiai 9⁴⁰ val. 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su vyšniomis	15-1/8	200	25,6	14,4	5,6	254,4
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Sviestinis kruasanas						
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			32,2	20,8	14,6	376,4

Pietūs 12 val. * 14 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių sriuba	177/81	100	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė 30 %		15	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
Obuolių tyrėlė	Kalk.	200	0,25	0,15	7	30,5
Sultys Obuolių	018	180			20	84
Iš viso:			31,054	86,057	121,758	1368,195

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
TrečiadienisPusryčiai 9⁰⁰ val. 10 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.	0,50	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
Iš viso:			51,14	15,91	72,59	631,17

Pietūs 12 val. * 14 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	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	150	40,83	12,56	0,52	284,08
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
Obuolių sultys		200	0,4	0	12,5	42
Bandelė su cinamonu	Kalk.	80	7,62	11,865	20,025	217,305
Vaisiai	912,81					
Iš viso:			61,339	63,541	90,607	1149,19

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai *9 val. 10 val*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūrelis	Kalk.	100	11,5	6,75	2,55	112,15
Riostainis	Kalk.	80				
Arbata	Kalk.	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			11,9	7,15	15,55	169,36

Pietūs *14 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Sviesto grietinės padažas	447/81	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Grietinė 30%	007	10	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
Gėrimas "HappyBreak" vyšnių skonio	Kalk.	500	0,5	0,5	5	21
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			30,467	53,201	73,863	929,007

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

9 val. 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis blynas su varške	Kalk.	100	11,2235	11,975	25,3355	247,975
Grietinė 30%	007	50	0,24	3	0,31	29,3
Trintos uogos	Kalk.	100	-	-	35,5	142,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė Roželė	Kalk.	50	8,4	13	55	379
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			20,2635	28,375	129,1455	855,975

Pietūs val.* 14 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%	007	15	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekų filės maltinis	519/81	120	17,04	7,77	7,35	167,49
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	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Gėrimas "HappyBreak" vyšnių skonio	Kalk.	500	0,5	0,5	5	21
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Kukurūzų žiedeliai	Kalk.	60	7,2	10	69,4	425
Iš viso:			30,944	31,141	135,821	970,623

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje