

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

11 metų ir vyresnio 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 9:20 val. 10:00

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	1,2	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				
Sūrio lazdelė Svalia	Kalk.	20	2,6	2,3	0	27
Iš viso:			23,98	41,28	83,85	801,89

Pietūs 12:00 val.*13:00

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
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
Riostainiai	Kalk.	75	7,3	13	58	383
Iš viso:			51,68	77,06	138,34	1477,97

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	Kalk.	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Bandelė Gegužė	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.	Išeiga	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.	100	5,66	2,47	21,47	130,73
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos guliašas	632/81	150/125	57,3	70,162	15,2	831,47
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	0,08	0,71	5,9	90,7
Kukurūzų traputis	Kalk.	100	7,1	1	63,6	292
Vaisiai	912/81					
„HappyBreak“ gaivusis gėrimas su obuolių sultimis	Kalk.	330	-	-	5,0	21
Iš viso:			73,72	78,98	139,4	1530,88

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 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	
Grūdėta varškė su uogomis	Kalk.	200	25,6	14,4	5,6	254,4
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais	Kalk.	135	8,5	7,4	33	236
Vaisiai	912/81					
Arbata	17-1/2	200				
Iš viso:			34,1	21,8	38,6	490,4

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 kiaulienos mėsa (sprandinė)	197/81	100/15	3,254	8,833	5,975	111,91
Grietinė (30%)	007	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojojantis)	706/81	150/200	77,505	26,445	85,935	795
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
„HappyBreak“ gaivusis gėrimas su obuolių sultimis	Kalk.	330	0	0	5,0	21
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelė Svalia	Kalk.	20	2,6	2,3	0	27
Iš viso:			109,16	102,19	131,96	1607,55

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

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
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	2,6	2,3	0	27
Bandelė Gegužė	Kalk.	90	7,9	6,8	55	319
Vanduo	Kalk.	200				
Iš viso:			35,6	55,47	148,75	1247,37

Pietūs 12:00 val.*13:00

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 taušojantis)	1-3/25AT	100	3,1	3,47	24,34	141
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kepsnys su sūriu	721/81	150/30	31,40	9,66	0,4	218,523
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	0,953	5,132	4,544	65,806
Šviežių agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/14	100	1,52	0,66	2,78	23,14
„Taler“ traškūs vafiliai su bananais	Kalk.	70	5,6	4,06	50,33	299,83
Tyrelė obuolių, mangų, bananų	Kalk.	100	0,7	0,5	18	79
Arbata su cukrumi	17-1/2	200				
Iš viso:			46,36	30,52	118,34	974,93

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Mėnolė 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 (30%)	007	25	1,2	15	1,56	146,5
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	50	1,4	0,05	9,8	45
Bandelė su karamėlės įdaru	Kalk.	50	7,9	6,8	55	319
Pieno gėrimas	Kalk.		3,1	5	9	62
Iš viso:			36,21	38,78	116,02	944,39

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	5,02	4,66	30,09
Grietinė (30%)	007	10	0,24	3	0,31	29,3
Kepta karpio filė	9-8/162T	100	20,349	7,14	0,119	146,37
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 Obuolių	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Užkandis su dešrele ir sūriu	Kalk.	60				
Iš viso:			544,08	23,41	68,49	668,47

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:20 val. 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Švieži pomidorai	Kalk.	100	0,1	0,2	4,10	2,22
Traputis griikiai	Kalk.	100	12,5	3,2	68,9	354
Vaisiai	912/81	100				
Bandelė mielinė su cinamonu	Kalk.	60	5,7	2,7	32	175,4
Iš viso:			26,59	38,86	106,08	862,83

Pietūs 12:00 val.*13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	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 „HappyBreak“ vyšnių skonio	Kalk.	500	2,5	2,5	25	105
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			52,89	43,83	87,52	1037,22

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Panevėžio Mykolo 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	
Pikantiškos salotos	48/83	200	16,393	16,329	1,282	223,99
Bandelė su dešrelė	Kalk.	150	4,3	1,8	24	131
Javainis	Kalk.	25	0,4	0,6	4,5	25,5
Vaisiai	912/81					
Arbata	17-1/2	200	-	-		0,01
Iš viso:			21,09	18,73	29,78	380,5

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojojantis)	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 (tausojojantis)	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
Salierų morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,134	9,71	4,39	109,50
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Kibinas su kiaulienos įdaru	Kalk.		8	23	27	351
Gėrimas Jogurto	Kalk.					
Iš viso:			42,48	65,34	93,91	1124,86

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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.	Išiga	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
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
Pusryčių sausainiai	Kalk.	50	4,1	7	35	209
Iš viso:			33,8	49,56	56,76	882,76

Pietūs 12:00 val.* 13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su kiaulienos mėsa (sprandinė)	1-3/41AT	200/15	1,905	4,584	11,378	94,38
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos plovai su ryžiais (tausojuantis)	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
Sūrio lazdelės	Kalk.	60	5,4	4,2	0,32	60,4
Vaisiai	912/81	200	0,8	0,8	36	160
Traputis saulės grūdas	Kalk.	21	1,368	0,36	15,72	74,8
Sultys Obuolių morkų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Iš viso:			30,3	54,29	86,08	1272,84

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 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	
Omletas su dešrelė	90/13	240	22,1	35,4	3,96	423,36
Švieži agurkai	15-1/8	100	0,8	0,2	2,2	3,2
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Pusryčių sausainiai	Kalk.	50	4,1	7	35	209
Vaisiai	912/81					
Iš viso:			27	42,6	41,16	635,56

Pietūs 12:00 val.* 13:00

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	200	4,89	4,184	19,665	135,875
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,95
Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu ir pomidoru	717/81	150/50/30	34,55	12,76	0,78	248,823
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
Mokyklinis keksiukas	Kalk.	50	15,24	23,726	40,05	434,61
Obuolių sultys	018	200	0,25	0,25	2,5	44
Iš viso:			60,07	63,82	110,85	1267,69

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 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	
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	-	-	-	-
Riestainis	Kalk.	75	7,3	13	58	383
Vaisiai	912/81	100				
Iš viso:			32,35	52	120,02	1070,45

Pietūs 12:00 val.* 13:00

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	150,80
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,31	29,3
Keptos lašišos filės maltinis	519/81	150	18,74	8,55	8,09	184,24
Sviesto grietinės padažas	447/83	50	0,93	23,56	1,08	219,91
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
Tyrelė obuolių, mango, bananų	Kalk.	100	0,7	0,5	87	403
Javainis	Kalk.	25	1,8	2,3	18	101
Sultys 0,2	018	200	-	-	20	84
Iš viso:			30,96	53,04	183,26	1388,06

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje