

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.

2025-2026m.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo 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
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	1
„Happy treat“ traškūs sausainiai bekono skonio	Kalk.	60	5,76	10,74	41,04	283,8
Iš viso:			42,62	27,02	73,12	702,23

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	100	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
Marinuotų 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
„Taler“ traškūs vafliukai su bananais	Kalk.	70	5,6	4,06	50,33	299,83
Grietinė 30%	007	15	0,26	5	0,410	33,3
Vaisiai kiviai	Kalk.					
Iš viso:			40,23	86,44	109,4	1313,15

*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINU

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%	Kalk.	200	32	18	7	320
Grietinė 30%	Kalk.	50	1,20	15	1,55	146,5
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Trintos uogos su cukrumi (vyšnios)	15-1/8	60	0,324	0,05	6,3/ 23g	26,19
Duona	Kalk.	25	1,875	0,35	10,6875	53,813
„Saulės Grūdas“ kukurūzų traškučiai	Kalk.	21	1,85	1,22	15,1	79,38
Iš viso:			43,85	41,02	43,34	747,88

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Valstiečių sriuba	216/81	100	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė 30 %		10	0,24	3	0,310	29,3
Troškinta jautiena (išpjova)	12-5/102T	100	163,20	17,60	0	811,20
Grikių košė	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Morkų salotos	Kalk.	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Švieži agurkai	Kalk.	100	0,4	0,1	1,15	7,1
Sultys (obuolių morkų)	Kalk.	200	-	-	20	84
Iš viso:			169,63	37,51	54,73	1239,18

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje .

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



1 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	250	42,74	9,06	32,84	380,72
Trintos uogos	Kalk.	50	-	-	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:			49,74	15,86	72,59	631,17

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%	Kalk.	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)	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	Kalk,	200	0,4	0	12,5	42
Bandelė su cinamonu	Kalk.	25	7,62	11,865	20,025	217,305
Iš viso:			61,34	52,54	110,63	1269,26

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

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	
Varškės sūrelis	Kalk.	100	11,5	6,75	2,55	112,15
Bandelė su varške	Kalk.	90	13,716	21,357	36,045	391,149
Trintos uogos	Kalk.	100	-	-	35,5	142,5
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			25,616	28,507	87,095	703,009

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos krūtinėlės kepsnys su sūriu	721/81	130/30	22,39	12,35	9,67	236,548
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 (obuolių, morkų)	018	200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis kukuruzų	Kalk.	62	4,55	0,52	39,63	182,90
Krosanas	Kalk.	45	-	-	-	-
Iš viso:			35,744	38,103	135,806	1070,441

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 braškės su cukrumi	15-1/8	50	1,165	0,04	8,165	37,5
Vaisiai	912/81	50	0,2	0,2	6,5	28,6
Keksiukas	Kalk.	50	15,24	23,726	40,05	434,61
Iš viso:			36,815	62,906	130,395	1238,1

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
„Happy Break“ negazuotas vyšnių skonio gėrimas	Kalk.	500	0,5	0,5	5	21
Morkų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Belgiškas vafelis	Kalk.	22	8	23	59	467
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			44,378	62,857	83,438	1187,888

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

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	
Pomidorų padažas	Kalk.	20	0,24	0,02	1,88	14,6
Pieniškos dešrelės	Kalk.	180	12,42	49,14	1,62	496,80
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	17-1/2	200	-	-	-	-
Marinuotų agurkų salotos	Kalk.	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Bandelė „Sraigė“ su varške	001	50	4,3	1,8	24	131
„Happy Treat“ delikatesiniai šiaudeliai	Kalk.	60	10	5,1	75	395
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Iš viso:			37,18	63,835	156,75	1361,11

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	5,66	2,47	21,47	130,73
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos guliašas	632/81	150/125	35,9415	41,23	0,441	518,175
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 apelsinų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
„Taler“ traškūs vafliukai su bananais	Kalk.	70	5,6	4,06	50,33	299,83
Iš viso:			52,3015	60,29	126,321	1355,659

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%)	Kalk.	50	1,2	15	1,56	146,5
Trintos braškės su cukrumi	15-1/8	100	2,33	0,08	16,33	75
Bandelė „Sraigė“ su varške	001	50	4,3	1,8	24	131
Pieno gėrimas	Kalk.					
Iš viso:			30,44	28,811	82,55	724,39

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%)		10	0,36	4,5	0,465	43,935
Kepta karpio filė	9-8/162T	130	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	1,195	5,25	3,755	67,05
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
„Saulės Grūdas“ kukurūzų trapučiai	Kalk.	21	1,85	1,22	15,1	79,38
Iš viso:			31,545	34,354	84,329	799,359

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

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	
Pieniškos dešrelės	Kalk.	180	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 griekiai	Kalk.	100	12,5	3,2	68,9	354
Vaisiai	912/81		** Klaidingas reiškinyš **			
Pikantiškos lazdelės	Kalk.	50				
Iš viso:			0	36,16	74,08	387,43

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%	Kalk.	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Kiaulienos troškinyš su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	210	37,64	21,54	9,92	382,40
Grikių košė (tausojantis)	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Marinuotų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	87/81	50	0,75	0,75	5,45	80,46
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	0,21	5,10	3,88	108,91
Batonėliai	Kalk.	50	1,75	2,25	17,75	100,75
Vyšnių gėrymas	018	500	0,25	0,25	2,5	44
Kukurūzų lazdelės vaisių skonio	Kalk.	18	1,26	3,51	12,39	90,59
vaisiai	Kalk.					
Iš viso:			47,85	42,74	81,84	1049,96

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su dešrele	Kalk.	180	4,3	1,8	24	131
Arbata	17-1/2	200	-	-	7,46	29,175
vaisiai	Kalk.					
Pikantiškos salotos	48/83	100	16,39	16,33	1,282	223,99
batonėlis	312/81	100	1,75	2,25	1,25	100,75
Iš viso:			22,44	20,38	34	353,92

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39AT	200	1,51	3,15	11,35	79,81
Grietinė 30%	Kalk.	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Vištienos filė guliašas su pomidorų padažu (tausojantis)	10-5/105T	200	23,85	7,62	12,85	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	4,71	14,32	8,69	179,60
Kukurūzų lazdelės	Kalk.	20	5,4	4,2	0,32	60,40
Vaisiai	912/81					
Gėrimas	Kalk.	500	0,25	0,25	2,5	44
Javainių batonėlis	Kalk.	25	1,75	2,25	1,25	223,99
Iš viso:			41,73	48,88	69,48	1075,85

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

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 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	2-1/14	50	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 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su kiaulienos mėsa (sprandinė) (augalinis tausojantis)	197/81	200	1,905	4,584	11,378	94,38
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)	642/81	150/200	18,57	28,99	9,62	575,35
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu 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	0,5	0,5	5,0	88
batonėlis	Kalk.	25	1,75	2,25	17,75	100,75
Vaisiai	912/81	200	0,8	0,8	36	160
Bandelė su dešrele	Kalk.	120				
Iš viso:			25,29	51,98	87,79	1238,39

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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 dešrele	90/13	240	22,1	35,4	3,96	423,36
Švieži agurkai	15-1/8	50	0,4	0,1	1,1	1,6
Pikantiškos lazdelės	Kalk.	50	-	-	-	-
Arbata	Kalk.	200	-	-	-	-
vaisiai	812/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Iš viso:			22,9	35,9	18,06	482,16

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	2,79	13,11	90,58
Grietinė (30%)	Kalk.	10	0,24	3	0,310	29,3
Troškinti kopūstai	743/81	100	1,24	3,46	7,77	63,77
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Vištienos kepsnys užteptas pomidorais ir sūriu	712/81	150/50/ 30	34,55	12,76	0,78	2,48,823
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sultys	Kalk.	200	0,5	0,5	5,0	88
Obuolių sultys	Kalk.	200	0,25	0,25	2,5	44
Trapučiai saulės grūdas	Kalk.	21	1,85	0,23	17,57	78,12
Iš viso:			45,43	37,93	86,66	690,43

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%	Kalk.	50	1,2	15	1,55	146,5
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	101	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Happy treat kukurūzų lazdeles sūrio skonio	Kalk.	18	1,66	1,8	14,04	76,5
Iš viso:			26,71	40,8	76,06	763,95

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/22AT	100	3,93	5,46	22,46	154
Grietinė 30%		12	0,36	4,5	0,46	43,94
Lašišos filė	541/81	120	18,74	8,55	8,09	184,24
Sviesto 82% ir grietinės 30% 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 žirnėliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,89	7,13	8,84	107,11
Sultys gėrimas „happy break“	Kalk.	500	0,25	0,25	2,5	44
Iš viso:			28,83	51,99	60,91	861,9

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje