

# ***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***

6 – 10 amžiaus grupei

*Įstaigos darbo laikas*  
Nuo 9 iki 14 val.



1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega	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
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	912/81		1,46	0,366	28,182	118,34
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	1
<b>Iš viso:</b>			<b>38,64</b>	<b>26,166</b>	<b>60,622</b>	<b>624,23</b>

**Pietūs val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega	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
Natūralus kiaulienos kotletas	656/81	100	21,353	24,497	0,262	307,85
Avižinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,8	92,52
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 -1/19A 81/81	100	1,138	9,712	4,386	108,502
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A Kalk.	70	0,6797	6,8348	7,0196	92,3125
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
Traputis	001	100	8,8	1	76,7	354
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas	447/82	20	0,35	9,476	0,433	85,452
<b>Iš viso:</b>			<b>39,1827</b>	<b>58,0778</b>	<b>139,5706</b>	<b>1228,6065</b>

\*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	150	24	13,5	5,25	240
Grietinė 30%	007	50	120	15	1,55	146,5
Bandelė su cinamonu	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	27,305
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Trinti vaisiai su cukrumi	15-1/8	40	1,4	0,05	9,8	45
Duona	001	25	1,875	0,35	10,6875	53,813
<b>Iš viso:</b>			<b>161,495</b>	<b>47,165</b>	<b>56,3125</b>	<b>634,618</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %		10	0,24	3	0,310	29,3
Žemaičių blynai su jautiena	268/83	200	16,80	34,33	48,57	546,68
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas	007	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Sultys	018	200	-	-	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
Jogurtas	Kalk.	125	9	0,2	4,1	54
<b>Iš viso:</b>			<b>36,867</b>	<b>69,342</b>	<b>144,362</b>	<b>1331,935</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
 direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė  
 Trečiadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Aviečių uogienė	Kalk.	50	-	-	17,75	71,25
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Grietinė 30%	007	50	120	15	1,55	146,5
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>169,74</b>	<b>30,86</b>	<b>74,14</b>	<b>777,67</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir kiaulienos mėsa (augalinis, tausojantis)	203/81	200/15	3,632	7,985	9,633	120,73
Grietinė 30%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kotletas, maltinis	732/81	120	22,8	16,8	10,512	286,608
Biri ryžių košė be sviesto (augalinis)	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	59/13 Kalk.	100	0,52	4,78	4,88	7,043
Burokėlių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,32	8,694	179,604
Sultys (Granatų)	018	200	-	-	12,5	42
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	20	5,34	4,16	9,8	59
<b>Iš viso:</b>			<b>40,679</b>	<b>55,975</b>	<b>98,644</b>	<b>941,71</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	25	0,24	3	0,310	29,3
Vaisiai	912/81	113	1,155	0,495	15,51	62,7
Duona	001	25	1,875	0,375	0,688	53,813
Batonėlis	Kalk.	20	1,4	1	13	83
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	1
<b>Iš viso:</b>			<b>27,67</b>	<b>18,37</b>	<b>34,608</b>	<b>454,113</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos kepsnys egzotika (tausojantis)	Kalk/83	100	25,84	14,249	11,159	272,94
Sviesto 82% ir grietinės 30%	447/81	50	0,927	2,3562	1,082	219,905
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	-	12,5	42
Vaisiai	912/81	100	2,98	1,281	40,13	162,26
Traputis grikių	001	100	9,2	5,6	65,6	364
<b>Iš viso:</b>			<b>47,801</b>	<b>49,3192</b>	<b>184,977</b>	<b>1591,898</b>

\* – 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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	136	16	9	3,5	160
Grietinė 30%	007	50	1,20	15	1,55	146,5
Aviečių uogienė	Kalk.	50	-	-	17,75	71,25
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	1
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis spelta	001	100	8,8	1	76,7	354
<b>Iš viso:</b>			<b>26,4</b>	<b>25,4</b>	<b>112,5</b>	<b>789,95</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	100	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
Sultys	018	200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Meduoliai	Kalk.	52	4,75	13,2	24	206
Sūrio lazdelės PIK NIK	Kalk.	43	5,3	4,4	-	59
<b>Iš viso:</b>			<b>34,034</b>	<b>57,09</b>	<b>106,287</b>	<b>1049,547</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Mnolė 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	34	1,2	15	1,55	146,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Pilno grūdo rudųjų ryžių užkandis	Kalk.	2/75	8,0	23,726	40,50	434,61
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>30,01</b>	<b>63,116</b>	<b>138,97</b>	<b>1274,2</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių 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 kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Pakepinta kiauliena (tausojantis) su svogūnais (sprandinė)	599/81	150/20	29,58	31,46	10,90	444,14
Kukurūzų lazdelės vaisių skonio	Kalk.	18	7,91	4,13	45,29	249,90
Sultys	018	200	0,5	0,5	5	206
Morkų, kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-VĖA Kalk.	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Žirnelių salotos su marinuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Kalk.	70/20/10 100	1,04	5,233	4,708	114,77
<b>Iš viso:</b>			<b>50,688</b>	<b>63,587</b>	<b>115,418</b>	<b>1459,178</b>

\* – 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.	Išeiga	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	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
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Trapūtis grikių	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
<b>Iš viso:</b>			<b>23,245</b>	<b>37,71</b>	<b>142,718</b>	<b>1003,4</b>

**Pietūs val.\***

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.	150	4,25	1,85	16,1	98,05
Grietinė (30%)		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos guliašas	632/81	100/125	23,961	27,489	0,294	345,45
Grietinės skonio mini ryžių trapučiai	Kalk.	60	1,8	6,64	17,4	136
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 granatų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
<b>Iš viso:</b>			<b>35,111</b>	<b>48,509</b>	<b>87,874</b>	<b>986,424</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos 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 su grietine	007	200/50	33,2	33	8,55	466,50
Bandelė	Kalk.	20	15,24	23,726	40,50	434,61
Trintos uogos su cukrumi	Kalk.	100	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>49,84</b>	<b>56,776</b>	<b>58,85</b>	<b>946,11</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	197/81	150/15	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė (30%)	007	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	706/81	100/200	51,67	17,63	57,29	530
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
Sultys	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Bandelė su cinamonu	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	217,305
<b>Iš viso:</b>			<b>86,508</b>	<b>99,167</b>	<b>128,766</b>	<b>1472,007</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
 direktorė

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
Keksiukas	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>33,7</b>	<b>49,97</b>	<b>141,75</b>	<b>1163,37</b>

## 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	150	3,1	3,47	24,34	141
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos maltinis	732/81	120	19,45	14	8,76	208,84
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
Vynuogių sultys	018	200	0,5	0,5	28,4	273
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sūrio lazdelės	Kalk.	43	5,3	4,2	7,57	59
Batonėlis	Kalk.	25	1,4	1	13	83
<b>Iš viso:</b>			<b>35,133</b>	<b>40,975</b>	<b>122,267</b>	<b>1150,251</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	15-1/8	60	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė	Kalk.	43	5,3	4,2	7,76	59
Sausainiai su sėklomis	Kalk.	21	17,82	24,58	127,98	811,8
<b>Iš viso:</b>			<b>29,11</b>	<b>31,131</b>	<b>42,21</b>	<b>577,39</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	100	19,517	3,574	5,713	133,082
Virti makaronai (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Sultys įvairių vaisių	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Keksiukai	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>36,945</b>	<b>49,579</b>	<b>119,853</b>	<b>1111,061</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	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	Kalk.	1/50	7,62	11,865	20,025	217,305
<b>Iš viso:</b>			<b>39,54</b>	<b>33,54</b>	<b>54,105</b>	<b>945,705</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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%		10	0,24	3	0,310	29,3
Kiaulienos troškiny 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.	43	5,3	4,2	7,67	59
Sultys	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>48,268</b>	<b>52,285</b>	<b>75,742</b>	<b>1033,417</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore

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 varške	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	217,305
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Duona	001	25	3,75	0,75	21,376	107,626
Pikantiškos salotos	48/83	132	16,36	17,366	1,207	227,97
<b>Iš viso:</b>			<b>28,13</b>	<b>30,381</b>	<b>55,608</b>	<b>610,101</b>

## 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	100	1,005	2,102	7,567	53,208
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos filė guliašas su pomidorų padažu (tausojantis)	10-5/105T	100/100	23,85	7,624	12,848	215,41
Ryžių košė	3-3/36AT	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Sūrio lazdelė	Kalk.	43	5,87	6,09	7,67	28,76
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Sultys Granatų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Batonėlis	Kalk.	25	1,4	1	13	83
<b>Iš viso:</b>			<b>40,492</b>	<b>37,667</b>	<b>84,249</b>	<b>822,872</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės	Kalk.	120	8,28	32,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/81	105	2,92	3,075	29,16	155,99
Švieži agurkai	Kalk.	100	0,4	0,1	1,15	7,1
Duona	Kalk.	25	1,875	0,375	10,688	53,13
Keksiukai	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
Vaisiai	921/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Arbata	17-1/3	200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>22,475</b>	<b>40,31</b>	<b>103,078</b>	<b>866,62</b>

**Pietūs val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su mėsa (augalinis tausojantis)	197/81	150/15	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė 30%	Kalk.	10	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos plovos su ryžiais (tausojantis)	642/81	100/200	18,57	28,99	9,62	575,35
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	50	0,206	5,101	3,82	108,911
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	100	0,298	1,31	0,93	16,76
Sūrio lazdelė	Kalk.	43	7,98	5,32	7,65	84
Vaisiai	018	100	0,4	0,4	13	57,2
Sultys Obulių morkų	018	200	0,5	0,5	5,0	88
<b>Iš viso:</b>			<b>35,234</b>	<b>50,681</b>	<b>51,885</b>	<b>1068,536</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3-3/34AT	200	5,652	3,796	29,054	172,988
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	85	1,4	0,05	9,8	45
Jogurtas	Kalk.	125	0,36	4,5	0,46	158
Arbata	Kalk.	200	-	-	-	-
Traputis kukrūzų	Kalk.	120	8,8	1	76,7	354
<b>Iš viso:</b>			<b>16,212</b>	<b>9,346</b>	<b>116,014</b>	<b>729,988</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	2,789	13,11	90,583
Grietinė (30%)	Kalk.	10	0,24	3	0,310	29,3
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	712/81	130	31,40	9,66	0,4	218,523
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
Batonelis	Kalk.	20	1,4	1	13	83
<b>Iš viso:</b>			<b>82,906</b>	<b>35,354</b>	<b>79,21</b>	<b>869,836</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	100	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė	Kalk.	43	7,98	5,32	7,65	84
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>33,427</b>	<b>44,72</b>	<b>82,671</b>	<b>792,65</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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%		15	0,36	4,5	0,46	43,935
Keptos jūros lydekos filės maltinis	541/81	100	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
Traputis	Kalk.	120	8,8	1	76,7	354
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>38,284</b>	<b>53,14</b>	<b>53,047</b>	<b>1317,092</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje