

## ***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 grupei

*Įstaigos darbo laikas*  
Nuo 9 iki 14 val.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



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	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	912/83		0,616	0,616	20/154 g obuol.	81,62
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	1
Keksiukas	Kalk.	50	7,62	11,865	20,025	27,305
<b>Iš viso:</b>			<b>45,096</b>	<b>28,759</b>	<b>72,104</b>	<b>527,351</b>

**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.	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 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
Virtų 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
Traputis	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Bandelė su varške	Kalk.	1/60	8,6	3,6	48,0	262
Grietinė 30%	007	10	0,26	5	0,410	33,3
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>52,428</b>	<b>87,384</b>	<b>196,77</b>	<b>1686,524</b>

\*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Mimolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	200	32	18	7	320
Grietinė 30%	007	50	1,20	15	1,55	146,5
Kefyras	007	200	6,6	6,4	9	122
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	60	0,324	0,05	6,3/ 23g	26,19
Duona	001	25	1,875	0,35	10,6875	53,813
Bandelė su cinamonu	Kalk.	1/50	7,62	11,865	20,025	27,305
<b>Iš viso:</b>			<b>49,619</b>	<b>51,665</b>	<b>54,5625</b>	<b>695,808</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)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Troškinta jautiena (išpjova)	12-5/102T	75	163,20	17,60	0	811,20
Grikių košė	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Švieži agurkai	44	50	0,4	0,1	1,15	7,1
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
<b>Iš viso:</b>			<b>177,608</b>	<b>41,202</b>	<b>113,626</b>	<b>1542,852</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje .

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
Meduoliai	Kalk.	52	4,75	13,2	24	206
Grietinė 30%	007	50	120	15	1,55	146,5
<b>Iš viso:</b>			<b>174,49</b>	<b>44,06</b>	<b>98,14</b>	<b>983,67</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	120,78
Grietinė 30%	007	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)	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
Granatų sultys		200	0,4	0	12,5	42
Batonėlis	Kalk.	25	1,4	1	13	83
<b>Iš viso:</b>			<b>55,119</b>	<b>41,676</b>	<b>83,582</b>	<b>917,645</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



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	Kalk.	200	16	9	3,5	160
Grietinė	Kalk.	49	0,24	3	0,310	29,3
Kukurūzų traputis	Kalk.	120	1,4	2,4	13	83
Arbata	Kalk.	200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>17,64</b>	<b>14,4</b>	<b>16,810</b>	<b>272,3</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
Sviesto grietinės padžas	447/81	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Grietinė 30%	Kalk.	7	0,24	3	0,310	29,3
Kepti su garais vištienos kukulaičiai su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	100	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	76	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	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis grikių	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
<b>Iš viso:</b>			<b>39,267</b>	<b>54,201</b>	<b>150,563</b>	<b>1250,007</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	52	0,24	3	0,31	29,3
Aviečių uogienė	Kalk.	50	-	-	35,5	142,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	1
Keksiukas	Kalk.	50	8,6	3,6	48	262
<b>Iš viso:</b>			<b>24,84</b>	<b>15,6</b>	<b>87,31</b>	<b>594,80</b>

## Pietūs 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%		10	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekos filės maltinis	541/81	100	17,04	7,77	7,35	167,49
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,94	19,849	0,896	185,924
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	1	1	10	42
Traputis spelta	001	100	8,8	1	76,7	354
Vaisiai	798	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>33,984</b>	<b>42,49</b>	<b>149,017</b>	<b>1106,547</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Mtinolė 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	34	1,008	12,6	1,302	123,06
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	56	0,784	0,028	5,488	25,2
Pilno grūdo rudųjų ryžių užkandis	Kalk.	50	4	6,5	37	225,5
<b>Iš viso:</b>			<b>24,802</b>	<b>43,068</b>	<b>117,91</b>	<b>964,65</b>

## 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	3,9	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
Sultys	018	200	-	-	20	84
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	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>43,878</b>	<b>62,357</b>	<b>98,438</b>	<b>1174,668</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
 direktorė

Minolė Perronytė-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	23,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/81	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	56/81	100		50		442
Bandelė su varške	Kalk.	50	8,6	3,6	48,0	262
<b>Iš viso:</b>			<b>23,12</b>	<b>80,835</b>	<b>91,24</b>	<b>1248,39</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.	100	2,83	1,23	10,733	65,367
Grietinė (30%)		10	0,24	3	0,31	29,1
Kiaulienos, jautienos maltinis	659/81	100	23,36	17,42	7,84	283,9
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
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
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Traputis speltos	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
<b>Iš viso:</b>			<b>40,67</b>	<b>94,51</b>	<b>157,441</b>	<b>1268,776</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė

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	150/50	24,72	14,4	8,18	327,90
Trintos uogos su cukrumi	Kalk.	77	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė	Kalk.	1/50	8,6	3,6	480	262
<b>Iš viso:</b>			<b>34,72</b>	<b>18,05</b>	<b>497,98</b>	<b>679,9</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 kiaulienos mėsa (sprandinė) (augalinis tausojantis)	197/81	150/15	3,254	8,833	5,975	111,91
Grietinė (30%)	Kalk.	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	530,82
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	-	50	-	442
Morkų salotos	Kalk.	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	512/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>57,722</b>	<b>91,575</b>	<b>86,116</b>	<b>1383,367</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.	Išeiga	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
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Keksiukas	Kalk.	50	15,24	23,726	40,05	434,61
<b>Iš viso:</b>			<b>39,94</b>	<b>69,696</b>	<b>120,8</b>	<b>1278,78</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%	007	15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kepsnys su sūrių	721/81	100/20	31,40	9,66	0,4	218,523
Virti griekiai	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Konservuotų žirnelių ir marinuotų agurkų salotos	Kalk.	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
Sultys obuolių ir morkų	018	200	-	-	-	-
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Traputis	Kalk.	120	9,2	5,6	65,6	364
<b>Iš viso:</b>			<b>50,083</b>	<b>36,535</b>	<b>130,537</b>	<b>1108,934</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

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%)	Kalk.	50	1,2	15	1,56	146,5
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	60	1,4	0,05	9,8	45
Sausainiai su sėklomis	Kalk.	51	17,82	24,58	127,98	811,8
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė	Kalk.	43	5,3	4,2	7,76	59
<b>Iš viso:</b>			<b>48,33</b>	<b>55,761</b>	<b>187,76</b>	<b>1434,19</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/26AT	150	0,773	7,53	7	45,14
Grietinė (30%)		10	0,24	3	0,31	29,3
Kepta karpio filė (tausojantis)	9-8/162T	100	21,001	17,198	4,581	255,47
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 įvairių vaisių	018	200	0,5	0,5	5,0	88
Vaisiai	018	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>30,501</b>	<b>33,751</b>	<b>75,391</b>	<b>1048,605</b>

\* – 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	
Pieniškės 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 griekiai	Kalk.	100	12,5	3,2	68,9	354
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Iš viso:</b>			<b>21,29</b>	<b>36,56</b>	<b>87,08</b>	<b>744,63</b>

## 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
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.	20	5,4	4,2	0,32	60,4
Sultys	018	200	-	-	28	130
Kukurūzų lazdelės	Kalk.	20	1,262	3,51	12,39	90,588
<b>Iš viso:</b>			<b>51,252</b>	<b>44,441</b>	<b>89,91</b>	<b>1095,61</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo 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.	1/50	4,3	1,8	24	131
Arbata su cukrumi	17-1/2	200	-	-	7,465	29,175
Traputis ryžių	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Pikantiškos salotos	48/83	132	16,393	16,329	1,282	223,99
<b>Iš viso:</b>			<b>29,493</b>	<b>19,129</b>	<b>109,447</b>	<b>738,165</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	150	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 (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
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	5,4	4,2	0,32	60,40
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Sultys	018	200	0,9	-	20	42
Keksiukas	Kalk.	50	3,2	13,8	19,05	214,5
<b>Iš viso:</b>			<b>44,383</b>	<b>60,74</b>	<b>119,273</b>	<b>1147,966</b>

\* – 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.	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	442/81	100	2,92	3,075	29,16	155,99
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
Duonos lazdelės	Kalk.	60	7,2	5,46	42,6	253,20
<b>Iš viso:</b>			<b>26</b>	<b>48,095</b>	<b>90,64</b>	<b>990,79</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su mėsa (augalinis tausojantis)	1-3/41AT	150/15	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	100/200	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	80	1,195	5,257	3,755	67,05
Sultys	018	200	0,1	-	-	84
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	5,4	4,2	0,32	60,4
Vaisiai	912/81	200	0,8	0,8	36	160
<b>Iš viso:</b>			<b>28,536</b>	<b>53,432</b>	<b>65,358</b>	<b>1194,01</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos  
direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	100	1,4	0,05	9,8	45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Duonos lazdelės	Kalk.	60	8	5,46	42,6	253,2
Jogurtas	Kalk.	120	0,36	4,5	0,46	158
<b>Iš viso:</b>			<b>15,412</b>	<b>13,806</b>	<b>81,914</b>	<b>629,188</b>

**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	150	4,89	4,184	19,665	135,875
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,95
Sviesto 82% grietinės 30% padažas	447/81	50	0,927	2,3562	1,082	219,905
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 (didžioji)	717/81	130	34,55	12,76	0,78	248,823
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Kukurūzų užkandis Pomodoro Piccolo	Kalk.	45	3,155	8,775	30,99	226,47
Vaisiai	912/81	100	0,4	0,4	13	57,2
Granatų sultys	018	200	0,4	-	12,5	42
<b>Iš viso:</b>			<b>49,065</b>	<b>50,9792</b>	<b>112,872</b>	<b>1277,453</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.	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%	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Trintos uogos su cukrumi	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Sausainiai	Kalk.		4,75	13,2	24	206
<b>Iš viso:</b>			<b>35,097</b>	<b>56,4</b>	<b>86,021</b>	<b>952,45</b>

## 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	3,929	5,46	22,459	150,80
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,31	29,3
Keptos lašišos filė	519/81	100	23,681	16,184	-	240,38
Sūrio lazdelė	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
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 obuolių	018	200	-	-	20	84
<b>Iš viso:</b>			<b>37,774</b>	<b>38,515</b>	<b>69,09</b>	<b>779,293</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje