

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė pirmadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                        |         |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Pupelių sriuba augalinis (tausojantis) | 10      | 150    | 2,26                       | 2,31         | 17,39             | 99,39                     |
| Viso grūdo juoda duona                 | 1       | 20     | 1,5                        | 0,3          | 8,35              | 43,05                     |
| Kiaulienos plovos tausojantis          | 3\2011  | 75\75  | 22,94                      | 19,52        | 21,30             | 346,59                    |
| Švieži pomidorai                       | 74      | 50     | 0,36                       | 0            | 2,48              | 11,16                     |
| Sezoniniai vaisiai                     |         | 200    | 1,40                       | 0,60         | 24,20             | 107,80                    |
| Vanduo su citrina                      |         | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Bandelė                                |         | 60     | 7,92                       | 5,87         | 26,17             | 183,18                    |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |        | <b>36,38</b>               | <b>26,29</b> | <b>99,89</b>      | <b>791,17</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė pirmadienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp.Nr.  | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                     |         |           | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Pupelių sriuba augalinis tausojantis                | 10      | 150       | 2,26                       | 2,31         | 17,39             | 99,39                     |
| Juoda viso grūdo duona                              | 1       | 20        | 1,5                        | 0,3          | 8,35              | 43,05                     |
| Vanduo su citrina                                   |         | 200       | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Kepti varškėčiai su grietine ir trintomis braškėmis | 84\2003 | 200\20\30 | 33,99                      | 33,81        | 50,71             | 640,73                    |
| Sezoniniai vaisiai                                  |         | 200       | 1,40                       | 0,60         | 24,20             | 107,80                    |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |           | <b>39,15</b>               | <b>37,02</b> | <b>100,65</b>     | <b>890,97</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdaros Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams  
1 savaitė antradienis 1 variantas

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|------------|-------------------|------------------------|
|                                                         |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                        |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)              | 1-3/39AT | 150    | 1,43                       | 3,14       | 10,68             | 76,72                  |
| Viso grūdo ruginė duona                                 |          | 20     | 1,50                       | 0,30       | 8,55              | 43,05                  |
| Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis) | 59       | 200\40 | 10,75                      | 4,66       | 42,67             | 218,60                 |
| Grietinės-sviesto padažas (tausojantis)                 | 3P       | 50     | 0,64                       | 23,19      | 0,80              | 213,62                 |
| Vanduo su citrina                                       |          | 200    | 0                          | 0          | 0                 | 0                      |
| Nesaldintas jogurtas 2,5%                               |          | 125    | 0,50                       | 0,30       | 0,50              | 5,90                   |
| Bananas                                                 |          | 100    | 1,20                       | 0,00       | 23,10             | 97,00                  |
| Iš viso:                                                |          |        | 16,02                      | 31,59      | 86,30             | 654,89                 |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė antradienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr.        | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|----------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                      |                |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Burokėlių sriuba augalinis tausojančias              | 1-3\39AT       | 150    | 1,43                       | 3,14         | 10,68             | 76,72                     |
| Viso grūdo ruginė duona                              |                | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Varškės pudingas su trintomis braškėmis tausojančias | 604\3\198<br>1 | 200\30 | 4,12                       | 28,46        | 46,48             | 550,24                    |
| Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.                       |                | 125    | 0,50                       | 0,30         | 0,50              | 5,9                       |
| Bananas                                              |                | 100    | 1,20                       | 0            | 23,10             | 97,0                      |
| Vanduo su citrina                                    |                | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
|                                                      |                |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                                      |                |        | <b>8,75</b>                | <b>32,20</b> | <b>89,31</b>      | <b>772,91</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė trečiadienis I variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                          |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias) | 1-3/28AT | 150    | 1,88                       | 3,27         | 13,17             | 89,62                     |
| Viso grūdo ruginė duona                                  |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Kalakutienos šnicelis                                    | 25a      | 80     | 21,44                      | 48,80        | 19,08             | 281,21                    |
| Virtos bulvės                                            | 83       | 50     | 0,83                       | 0,20         | 4,50              | 31                        |
| Pekino kopūstų salotos su šviežiais agurkais augalinis   | 21\2011  | 50     | 0,54                       | 4,83         | 32,47             | 52,18                     |
| Vynuogių sultys                                          |          | 200    | 1,2                        | 0            | 30                | 130                       |
| Sezoniniai vaisiai                                       |          | 200    | 2,40                       | 0            | 43,20             | 195                       |
| <b>Iš viso:</b>                                          |          |        | <b>29,79</b>               | <b>57,40</b> | <b>150,97</b>     | <b>822,06</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė trečiadienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp.Nr.   | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|----------|-----------|----------------------------|------------|-------------------|------------------------|
|                                                        |          |           | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                        |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba augalinis tausojantis    | 1-3/28at | 150       | 1,88                       | 3,27       | 13,17             | 89,62                  |
| Viso grūdo ruginė duona                                |          | 20        | 1,50                       | 0,30       | 8,55              | 43,05                  |
| Lietiniai blynai su varške grietinė ir trintos braškės | 43\2011  | 200\20\30 | 24,20                      | 26,48      | 49,02             | 516,07                 |
| Vynuogių sultys                                        |          | 200       | 1,2                        | 0          | 30                | 130                    |
| Sezoniniai vaisiai                                     |          | 200       | 2,40                       | 0          | 43,20             | 195                    |
| Iš viso:                                               |          |           | 31,18                      | 30,05      | 143,94            | 973,74                 |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė ketvirtadienis 1 variantas

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------|
|                                            |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                           |
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/29AT | 150    | 1,43                       | 3,14       | 10,68             | 76,72                     |
| Viso grūdo ruginė duona                    |          | 20     | 1,50                       | 0,30       | 8,55              | 43,05                     |
| Arbata be cukraus                          |          | 200    | 0                          | 0          | 0                 | 0                         |
| Paukštiesenos maltinis                     | 23       | 100/5  | 11,48                      | 14,71      | 11,26             | 221,62                    |
| Virti ryžiai tausojantis                   | 80       | 50     | 1,45                       | 0,07       | 12,63             | 58,74                     |
| Šviežių kopūstų salotos                    | 4        | 50     | 0,60                       | 2,05       | 2,47              | 30,18                     |
| Sezoniniai vaisiai                         |          | 200    | 2,40                       | 0          | 43,20             | 195                       |
| Iš viso:                                   |          |        | 18,86                      | 25,60      | 88,79             | 625,31                    |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė ketvirtadienis 2 variantas

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------|
|                                              |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                           |
| Rūgštynių sriuba augalinis tausojantis       | 1-3\29at | 150    | 1,43                       | 3,14       | 10,68             | 76,72                     |
| Viso grūdo ruginė duona                      |          | 20     | 1,5                        | 0,3        | 8,55              | 43,05                     |
| Virtinukai su varške, grietine (tausojantis) | 46       | 185\20 | 20,72                      | 14,13      | 53,77             | 406,37                    |
| Arbata be cukraus                            |          | 200    | 0                          | 0          | 0                 | 0                         |
| Obuolys                                      |          | 137    | 0,55                       | 0,55       | 17,8              | 72,6                      |
| Bandelė                                      |          | 60     | 7,92                       | 5,87       | 26,17             | 183,18                    |
| Iš viso:                                     |          |        | 32,12                      | 23,99      | 116,97            | 781,92                    |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė penktadienis 1 variantas

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------|
|                                          |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                           |
| Ryžių sriuba su pomidorais (tausojantis) | 14       | 150    | 2,17                       | 4,03       | 21,50             | 123,59                    |
| Viso grūdo ruginė duona                  |          | 20     | 1,50                       | 0,30       | 8,55              | 43,05                     |
| Vanduo su citrina                        |          | 200    | 0                          | 0          | 0                 | 0                         |
| Sklindžiai su varške, trintos braškės    | 289/1983 | 160\30 | 8,09                       | 21,89      | 70,40             | 481,19                    |
| Jogurtas                                 |          | 125    | 2,8                        | 2,5        | 12,46             | 83,43                     |
| Sezoniniai vaisiai                       |          | 200    | 2,40                       | 0          | 43,20             | 195                       |
| Iš viso:                                 |          |        | 16,96                      | 28,72      | 156,11            | 926,26                    |

Vyr. vėrėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

1 savaitė penktadienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.Nr.         | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|----------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                       |                |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Ryžių sriuba su pomidorais tausojantis                | 14             | 150    | 2,17                       | 4,03         | 21,50             | 123,59                    |
| Viso grūdo ruginė duona                               |                | 20     | 1,5                        | 0,3          | 8,55              | 43,05                     |
| Vanduo su citrina                                     |                | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Troškintas žuvies maltinis [lydeka] tausojantis       | 48             | 75     | 11,97                      | 14,95        | 6,65              | 212,50                    |
| Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (augalinis) | 4-5/105A<br>T4 | 80     | 4,44                       | 2,68         | 24,77             | 140,92                    |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)     | 75/2011        | 50     | 0,15                       | 0,10         | 1,15              | 6,10                      |
| Jogurtas                                              |                | 125    | 2,8                        | 2,5          | 12,46             | 83,43                     |
| Sezoniniai vaisiai                                    |                | 200    | 2,40                       | 0            | 43,20             | 195                       |
| <b>Iš viso:</b>                                       |                |        | <b>25,43</b>               | <b>24,56</b> | <b>118,28</b>     | <b>810,06</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė pirmadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                | Rp.Nr.         | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------|----------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                      |                |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Žirnių sriuba augalinis tausojantis  | 1-3/24AT       | 150    | 3,84                       | 3,29         | 14,85             | 104,34                    |
| Viso grūdo ruginė duona              |                | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Maltas kiaulienos kotletas su padažu | 658\3\198<br>1 | 100\50 | 11,81                      | 26,17        | 12,85             | 388,15                    |
| Virtos bulvės                        | 75/1981        | 50     | 0,80                       | 0,05         | 7,90              | 33,20                     |
| Švieži arba marinuoti agurkai        | 75             | 50     | 0,40                       | 0,10         | 1,15              | 5,5                       |
| Vaisiai: kriaušės                    |                | 200    | 0,80                       | 0,00         | 26,80             | 104,0                     |
| Apelsinų sultys                      |                | 200    | 1,2                        | 0,2          | 19,8              | 90,0                      |
|                                      |                |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                      |                |        | <b>20,35</b>               | <b>30,11</b> | <b>91,90</b>      | <b>768,24</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė pirmadienis 2 variantas

#### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas               | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                     |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Žirnių sriuba augalinis tausojantis | 1-3/24AT | 150    | 3,84                       | 3,29         | 14,85             | 104,34                    |
| Viso grūdo ruginė duona             |          | 20     | 1,5                        | 0,3          | 8,55              | 43,05                     |
| Apelsinų sultys                     |          | 200    | 1,2                        | 0,2          | 19,8              | 90,0                      |
| Virti skryliai su padažu            | 19       | 150\30 | 0,81                       | 0,27         | 3,66              | 229,41                    |
| Kriaušė                             |          | 200    | 0,80                       | 0            | 26,80             | 104,00                    |
| Varškės sūrelis                     |          | 100    | 11                         | 7            | 22,7              | 194                       |
|                                     |          |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                     |          |        | <b>19,15</b>               | <b>11,06</b> | <b>96,36</b>      | <b>764,80</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė antradienis 1 variantas

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------|
|                                                                     |        |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                           |
| Bulvienė su perlinėmis kruopomis tausojantis                        | 15     | 150    | 2,61                       | 3,25       | 16,06             | 133,69                    |
| Viso grūdo ruginė duona                                             |        | 20     | 1,5                        | 0,3        | 8,55              | 43,05                     |
| Žemaičių blynai su kiauliena grietinės -sviesto padažas tausojantis | 57\3P  | 200\50 | 17,07                      | 43,47      | 45,65             | 634,89                    |
| Vanduo su citrina                                                   |        | 200    | 0                          | 0          | 0                 | 0                         |
| Vaisiai                                                             |        | 200    | 0,80                       | 0          | 23,80             | 104                       |
| Iš viso:                                                            |        |        | 21,98                      | 47,02      | 94,06             | 915,63                    |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams  
2 savaitė antradienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------|--------|--------|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------|
|                                              |        |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                           |
| Bulvienė su perlinėmis kruopomis tausojantis | 15     | 150    | 2,61                       | 3,25       | 16,06             | 133,69                    |
| Viso grūdo ruginė duona                      |        | 20     | 1,50                       | 0,30       | 8,55              | 43,05                     |
| Virti varškėčiai su grietine                 | V2     | 200\25 | 24,74                      | 22,38      | 43,07             | 472,66                    |
| Vanduo su citrina                            |        | 200    | 0                          | 0          | 0                 | 0                         |
| Vaisiai                                      |        | 200    | 0,80                       | 0          | 23,80             | 104                       |
|                                              |        |        |                            |            |                   |                           |
| Iš viso:                                     |        |        | 30,11                      | 25,93      | 91,48             | 753,40                    |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė trečiadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|------------------------|
|                                                   |         |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                        |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 31      | 150    | 0,90                       | 2,85         | 4,73              | 49,59                  |
| Viso grūdo juoda duona                            | 1       | 20     | 1,5                        | 0,3          | 8,35              | 43,05                  |
| Blynai su cukinija, trintos braškės               | M-12    | 140/30 | 7,27                       | 10,22        | 28,22             | 225,48                 |
| Arbata be cukraus                                 |         | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                      |
| Jogurtas 2,5 procento                             |         | 125    | 2,8                        | 2,5          | 12,46             | 83,43                  |
| Vaisiai                                           |         | 200    | 1,40                       | 0,45         | 24,20             | 107,45                 |
| Sausainis „Liežuvis“                              |         | 70     | 4                          | 0            | 32,85             | 151,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>17,87</b>               | <b>16,32</b> | <b>110,81</b>     | <b>660,20</b>          |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



## PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė trečiadienis 2 variantas

## PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp.Nr.     | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                                          |            |           | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Raugintų kopūstų sriuba augalinis tausojantis<br>Viso grūdo ruginė duona | 31         | 150<br>20 | 0,90<br>1,5                | 2,85<br>0,3  | 4,73<br>8,55      | 49,59<br>43,05            |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su tausojantis                     | 10-5/101T2 | 130/49/81 | 13,97                      | 6,19         | 15,02             | 171,66                    |
| Virti makaronai                                                          | 422/1981   | 50        | 2,01                       | 0,05         | 1,27              | 5,97                      |
| Šviežių kopūstų salotos                                                  | 4          | 50        | 0,6                        | 2,05         | 2,47              | 30,18                     |
| Arbata be cukraus                                                        |            | 200       | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Jogurtas 2,5 procento                                                    |            | 125       | 2,8                        | 2,5          | 12,46             | 83,43                     |
| Vaisiai                                                                  |            | 200       | 1,40                       | 0,45         | 24,20             | 107,45                    |
| Sausainiai „Liežuvis“                                                    |            | 70        | 4                          | 0            | 32,85             | 151,20                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                          |            |           | <b>27,18</b>               | <b>14,39</b> | <b>101,55</b>     | <b>642,53</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė ketvirtadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|---------------------------------------|--------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                       |        |        | Balkymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Pieniška ryžių sriuba tausojantis     | 19     | 150    | 5,05                       | 6,40         | 17,11             | 146,27                    |
| Viso grūdo ruginė duona               |        | 20     | 1,5                        | 0,3          | 8,55              | 43,05                     |
| Kepta paukštienos filė (tausojantis)  | 33A    | 50     | 12,26                      | 7,23         | 3,59              | 127,76                    |
| Virti ryžiai                          | 4      | 50     | 1,22                       | 1,14         | 23,40             | 65,32                     |
| Daržovių salotos su paprika augalinis | 75     | 50     | 1,25                       | 4,65         | 5,75              | 69,65                     |
| Varškės sūrelis                       |        | 100    | 7,2                        | 12,8         | 12,16             | 182,8                     |
| Vaisiai                               |        | 200    | 1,20                       | 0            | 11,80             | 53,20                     |
| Vanduo su citrina                     |        | 200    | 0,0                        | 0,0          | 0,0               | 0,0                       |
| <b>Iš viso:</b>                       |        |        | <b>29,68</b>               | <b>32,52</b> | <b>82,36</b>      | <b>688,05</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė ketvirtadienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr.        | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------|----------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                         |                |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Pieniška ryžių sriuba tausojanti        | 19             | 150    | 5,05                       | 6,40         | 17,11             | 146,27                    |
| Viso grūdo juoda duona                  |                | 20     | 1,5                        | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Grikių košė su daržovėmis tausojantis   | 4-<br>5/105AT7 | 220    | 12,20                      | 7,38         | 68,10             | 387,54                    |
| Kopūstų salotos su marinuotais agurkais | 10             | 50     | 0,91                       | 6,71         | 2,39              | 73,67                     |
| Varškės sūrelis                         |                | 100    | 7,2                        | 12,8         | 12,16             | 182,8                     |
| Vaisiai                                 |                | 200    | 1,20                       | 0            | 11,80             | 53,20                     |
| Vanduo su citrina                       |                | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
|                                         |                |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                         |                |        | <b>28,06</b>               | <b>33,59</b> | <b>120,11</b>     | <b>886,53</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė penktadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                                    |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis<br>tausojantis) | 1-3/25AT | 150    | 3,01                       | 3,46         | 24,20             | 139,99                    |
| Viso grūdo ruginė duona                                            |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Kepti varškėčiai su trintomis braškėmis                            | 84/2003  | 200/30 | 33,92                      | 32,40        | 52,03             | 631,29                    |
| Arbata be cukraus                                                  |          | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Vaisiai                                                            |          | 200    | 1,20                       | 0            | 11,80             | 53,20                     |
| <b>Viso:</b>                                                       |          |        | <b>39,63</b>               | <b>36,16</b> | <b>96,58</b>      | <b>867,53</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

2 savaitė penktadienis 2 variantas

#### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|------------------------|
|                                                               |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                        |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis augalinis tausojantis | 1-3\25AT | 150    | 3,01                       | 3,46         | 24,20             | 139,99                 |
| Viso grūdo ruginė duona                                       |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                  |
| Troškintas žuvies malinis su padažu tausojantis               | 48\54P   | 75\20  | 12,37                      | 25,21        | 6,97              | 303,50                 |
| Virti ryžiai tausojantis                                      | 110\2008 | 100    | 2,45                       | 4,34         | 26,83             | 149,30                 |
| Morkų-porų-obuolių salotos augalinis                          | 14       | 50     | 0,51                       | 3,36         | 4,78              | 48,50                  |
| Arbata be cukraus                                             |          | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                      |
| Sezoniniai vaisiai                                            |          | 200    | 1,20                       | 0            | 11,80             | 53,20                  |
| <b>Iš viso:</b>                                               |          |        | <b>21,04</b>               | <b>36,67</b> | <b>83,13</b>      | <b>737,54</b>          |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė pirmadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp.Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                   |            |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančias) | 1-3/40AT   | 150    | 2,61                       | 3,25         | 16,06             | 133,69                    |
| Viso grūdo ruginė duona                           |            | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Jautienos kukulis                                 | 12-7/14/T2 | 80     | 16,21                      | 10,60        | 2,80              | 171,44                    |
| Virtos bulvės (tausojančias)                      | 4-3/65T    | 50     | 1,14                       | 0,05         | 10,37             | 46,51                     |
| Morkų-kopūstų salotos augalinis                   | 2003\36    | 50     | 0,79                       | 6,72         | 2,24              | 72,46                     |
| Apelsinų sultys                                   | 92         | 200    | 1,20                       | 0,20         | 19,80             | 90,00                     |
| Sausainis „Liežuvis“                              |            | 70     | 4                          | 0            | 32,85             | 151,20                    |
| <b>Iš viso:</b>                                   |            |        | <b>27,45</b>               | <b>21,12</b> | <b>92,67</b>      | <b>708,35</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė pirmadienis 2 variantas

PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |            |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------|
|                                              |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g | Angliavandeniai g |                           |
| Perlinių kruopų sriuba augalinis tausojantis | 1-3/40AT | 150    | 2,61                       | 3,25       | 16,06             | 133,69                    |
| Apelsinų sultys                              | 92       | 200    | 1,20                       | 0,20       | 19,80             | 90,0                      |
| Viso grūdų ruginė duona                      |          | 20     | 1,50                       | 0,30       | 8,55              | 43,05                     |
| Koldūnai su kiauliena, grietinė              | 63       | 200\30 | 23,21                      | 29,85      | 56,20             | 558,97                    |
| Vaisiai                                      |          | 200    | 1,20                       | 0          | 11,8              | 104                       |
| Iš viso:                                     |          |        | 29,72                      | 33,60      | 112,41            | 929,71                    |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė antradienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                            |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                 | 1-3/39AT | 150    | 1,43                       | 3,14         | 10,68             | 76,72                     |
| Vanduo su citrina                                          | G009     | 200\10 | 0,08                       | 0,04         | 0,92              | 4,0                       |
| Viso grūdo ruginė duona                                    |          | 20     | 1,5                        | 0,3          | 8,55              | 43,05                     |
| Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis) | 58       | 180    | 9,76                       | 13,58        | 30,77             | 390,83                    |
| Sviesto-grietinės padažas                                  | 85       | 50     | 0,89                       | 9,60         | 2,65              | 100,48                    |
| Sūrio lazdelės                                             |          | 100    | 0,6                        | 3,5          | 11,4              | 98,0                      |
|                                                            |          |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                                            |          |        | <b>14,26</b>               | <b>30,16</b> | <b>64,97</b>      | <b>713,08</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė antradienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|------------------------|
|                                                |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                        |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)     | 1-3/39AT | 150    | 1,43                       | 3,14         | 10,68             | 76,72                  |
| Viso grūdo ruginė duona                        |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                  |
| Vanduo su citrina                              | G009     | 200    | 0,08                       | 0,04         | 0,92              | 4,0                    |
| Kiaulienos kepsnys                             | 8        | 100    | 21,96                      | 23,6         | 6,90              | 329,68                 |
| Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  | 3-3/35T  | 50     | 1,10                       | 1,04         | 8,35              | 47,04                  |
| Švieži agurkai arba rauginti agurkai augalinis | 75\2011  | 50     | 1,40                       | 0            | 0,65              | 8,0                    |
| Sūrio lazdelės                                 |          | 100    | 0,6                        | 3,5          | 11,4              | 98,0                   |
| Sezoniniai vaisiai                             |          | 200    | 1,20                       | 0            | 11,80             | 53,20                  |
| <b>Iš viso:</b>                                |          |        | <b>29,27</b>               | <b>31,62</b> | <b>59,25</b>      | <b>659,69</b>          |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė trečiadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp.Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                                |         |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Pieniška ryžių sriuba tausojantis                              | 19      | 150    | 5,05                       | 6,40         | 17,11             | 146,27                    |
| Viso grūdo juoda duona                                         |         | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Vištienos file maltiniai kepti garuose sviestas (tausojančias) | 68/2011 | 100\5  | 11,48                      | 14,71        | 11,26             | 221,62                    |
| Virti ryžiai                                                   | -       | 50     | 1,22                       | 1,14         | 23,40             | 65,32                     |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais augalinis                   | 21\2011 | 50     | 0,54                       | 4,83         | 32,47             | 52,18                     |
| Vanduo su braškėmis                                            | G009    | 200    | 0,10                       | 0,04         | 0,98              | 4,0                       |
| Vaisiai                                                        |         | 200    | 1,40                       | 0,60         | 24,20             | 107,45                    |
| Keksiukas                                                      |         | 40     | 1,90                       | 0,25         | 20,0              | 113,50                    |
|                                                                |         |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                                                |         |        | <b>23,19</b>               | <b>28,27</b> | <b>137,97</b>     | <b>753,39</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė trečiadienis 2 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp.Nr.         | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------|----------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                         |                |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Pieniška ryžių sriuba tausojantis       | 19             | 150    | 5,05                       | 6,40         | 17,11             | 146,27                    |
| Duona viso grūdo                        |                | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Vanduo su braškėmis                     | G009           | 200    | 0,10                       | 0,04         | 0,98              | 4,0                       |
| Grikių košė su daržovėmis (tausojantis) | 4-<br>5/105AT7 | 220    | 12,2                       | 7,38         | 68,10             | 387,54                    |
| Kopūstų salotos su marinuotais agurkais | 10             | 50     | 0,91                       | 6,71         | 2,39              | 73,67                     |
| Vaisiai                                 |                | 200    | 1,40                       | 0,60         | 24,20             | 107,45                    |
| Keksiukas                               |                | 40     | 1,90                       | 0,25         | 20,0              | 113,50                    |
| <b>Iš viso:</b>                         |                |        | <b>23,06</b>               | <b>21,68</b> | <b>141,33</b>     | <b>875,48</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



PATVIRTINTA  
Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė ketvirtadienis 1 variantas

### PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|------------------------|
|                                                                     |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                        |
| Šviežių kopūstų sriuba augalinis tausojantis                        | 29       | 150    | 1,88                       | 3,27         | 13,17             | 89,62                  |
| Viso grūdo ruginė duona                                             |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                  |
| Lietiniai blynai su kalakutienos mėsa, pomidorų ir majonezo padažas | 362\2003 | 200\40 | 15,12                      | 40           | 32,01             | 159,07                 |
| Natūralus jogurtas                                                  |          | 125    | 2,8                        | 2,5          | 12,46             | 83,43                  |
| Bandelė                                                             |          | 60     | 7,92                       | 8,87         | 26,17             | 183,18                 |
| Vanduo su citrina                                                   |          | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                      |
| Sūrio lazdelės                                                      |          | 100    | 0,60                       | 3,5          | 11,4              | 98                     |
| Sezoniniai vaisiai                                                  |          | 200    | 1,20                       | 0            | 11,8              | 104                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                     |          |        | <b>31,02</b>               | <b>58,44</b> | <b>115,56</b>     | <b>760,35</b>          |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė 

## PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė ketvirtadienis 2 variantas

## PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                                          |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)           | 29       | 150    | 1,88                       | 3,27         | 13,17             | 89,62                     |
| Viso grūdo ruginė duona                                  |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Paukštiesenos troškiny su daržovėmis                     | 25/2003  | 190    | 18,34                      | 21,88        | 15,21             | 324,21                    |
| Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais augalinis | 2-3\61at | 50     | 1,25                       | 4,65         | 5,75              | 69,65                     |
| Vanduo su citrina                                        |          | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Natūralus jogurtas                                       |          | 125    | 2,8                        | 2,5          | 12,46             | 83,43                     |
| Sūrio lazdelės                                           |          | 100    | 0,60                       | 3,5          | 11,4              | 98                        |
| Sezoniniai vaisiai                                       |          | 200    | 1,20                       | 0            | 11,8              | 104                       |
|                                                          |          |        |                            |              |                   |                           |
| <b>Iš viso:</b>                                          |          |        | <b>27,57</b>               | <b>36,10</b> | <b>78,34</b>      | <b>811,97</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



## PATVIRTINTA

Šilalės r. Kėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė penktadienis 1 variantas

## PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas         | Rp.Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|-------------------------------|----------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                               |          |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Trinta daržovių sriuba        | 2003/259 | 150    | 4,76                       | 3,12         | 14,46             | 22,34                     |
| Viso grūdų ruginė duona       |          | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Vanduo su citrina             |          | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Varškės pudingas su braškėmis | 604/1981 | 200/30 | 4,12                       | 28,46        | 46,48             | 550,24                    |
| Sūrio lazdelės                |          | 100    | 0,6                        | 3,5          | 11,4              | 98,0                      |
| Sezoniniai vaisiai            |          | 200    | 1,20                       | 0            | 11,8              | 104                       |
| <b>Iš viso:</b>               |          |        | <b>12,18</b>               | <b>35,38</b> | <b>92,69</b>      | <b>817,63</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė



## PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus  
gimnazijos direktoriaus 2025-01-07  
įsakymu Nr. V1-1

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

3 savaitė penktadienis 2 variantas

## PIETŪS

| Patiekalo pavadinimas          | Rp.Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė g |              |                   | Energetinė<br>vertė, kcal |
|--------------------------------|------------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------------------|
|                                |            |        | Baltymai g                 | Riebalai g   | Angliavandeniai g |                           |
| Trinta daržovių sriuba         | 2003/259   | 150    | 4,76                       | 3,12         | 14,46             | 22,34                     |
| Viso grūdo ruginė duona        |            | 20     | 1,50                       | 0,30         | 8,55              | 43,05                     |
| Vanduo su citrina              |            | 200    | 0                          | 0            | 0                 | 0                         |
| Kepta upėtakio file            | 9-70/145T6 | 110    | 18,72                      | 24,91        | 0,54              | 301,21                    |
| Virti griekiai su daržovėmis   | 4-5/105AT7 | 55     | 3,05                       | 1,85         | 17,03             | 96,89                     |
| Burokėlių salotos su pupelėmis | 2-3/60/73  | 50     | 1,73                       | 3,63         | 6,59              | 65,86                     |
| Sūrio lazdelės                 |            | 100    | 0,6                        | 3,5          | 11,4              | 98,0                      |
| Sezoniniai vaisiai             |            | 200    | 1,20                       | 0            | 11,80             | 104                       |
| <b>Iš viso:</b>                |            |        | <b>31,56</b>               | <b>37,31</b> | <b>70,37</b>      | <b>731,35</b>             |

Vyr. virėja Dalytė Jencienė

