

Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m.vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa,g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška manų košė su sviestu | MK3 | 200 | 7,34 | 12,98 | 35,29 | 285,87 |
| Trintos uogos | Ben1D | 40 | 1,96 | 1,12 | 28,8 | 133,08 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,3 | 14,1 | 64,09 | 418,95 |

2 savaitė

6-10 m.vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su sviestu | MK7 | 200 | 9,25 | 11,46 | 28,92 | 341,82 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pjaustyti apelsinai (augalinis) | 24 Gar | 100 | 0,8 | 0,2 | 11 | 43 |
| Iš viso: | | | 10,05 | 11,66 | 39,92 | 384,82 |

3 savaitė

6-10 m.vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa,g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45%rieb. | MK13 | 180/20 | 10,86 | 11,96 | 36,76 | 296,93 |
| Pjaustyti obuoliai (augalinis) | 23 Gar | 100 | 0,41 | 0,41 | 13,18 | 53,62 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,27 | 12,37 | 49,94 | 350,55 |

Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu | MK11 | 200 | 7,37 | 10,7 | 31,98 | 263,7 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 40 | 1,96 | 1,12 | 28,8 | 133,08 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 9,33 | 11,82 | 60,78 | 396,78 |

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu | MK10 | 200 | 7,37 | 11 | 31,98 | 283,7 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 40 | 1,96 | 1,12 | 28,8 | 133,08 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 9,33 | 12,12 | 60,78 | 416,78 |

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu | MK5 | 200 | 7,29 | 12,01 | 32,66 | 257,19 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,27 | 12,57 | 47,06 | 323,73 |

Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Kvietinių kruopų košė su sviestu | MK2 | 200 | 7,33 | 11,2 | 29,04 | 240,28 |
| | Vaisiai (augalinis) | 25 Gar | 100 | 1,2 | 0,3 | 23,1 | 96 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,53 | 11,5 | 52,14 | 336,28 |

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu | MK11 | 200 | 7,49 | 8,18 | 38,93 | 254,06 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Pjaustyti obuoliai (augalinis) | 23 Gar | 100 | 0,41 | 0,41 | 13,18 | 53,62 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,88 | 9,15 | 66,51 | 374,22 |

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška perlinių kruopų košė | MK6 | 200 | 7,44 | 8,4 | 42,69 | 272,02 |
| | Vaisiai (augalinis) | 25 Gar | 100 | 1,2 | 0,3 | 23,1 | 96 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,64 | 8,7 | 65,79 | 368,02 |

Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška miežinių kruopų košė | MK4 | 200 | 8,07 | 9,33 | 33,58 | 282,52 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 40 | 1,96 | 1,12 | 28,8 | 133,08 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 10,03 | 10,45 | 62,38 | 415,6 |

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška manų košė su sviestu | MK3 | 200 | 7,34 | 12,98 | 35,29 | 285,87 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,32 | 13,54 | 49,69 | 352,41 |

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Kvietinių kruopų košė su sviestu | MK3 | 200 | 7,33 | 11,2 | 29,04 | 240,28 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Pienas 2,5% | Lgė6 | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,8 | 55 |
| | Iš viso: | | | 11,51 | 14,26 | 48,24 | 361,82 |

Maig

2025-11-18

1 savaitė
 Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Grikių kruopų košė su sviestu | MK7 | 200 | 9,25 | 11,46 | 28,92 | 341,82 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Pjaustyti apelsinai (augalinis) | 24 Gar | 100 | 0,8 | 0,2 | 11 | 43 |
| | Iš viso: | | | 10,05 | 11,66 | 39,92 | 384,82 |

2 savaitė
 Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu | MK1 | 200 | 6,58 | 7,08 | 31,9 | 308,29 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Pienas 2,5% | Lgė6 | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,8 | 55 |
| | Iš viso: | | | 10,76 | 10,14 | 51,1 | 429,83 |

3 savaitė
 Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška sorų kruopų košė su sviestu | MK14 | 200 | 7,56 | 8,29 | 36,67 | 234,35 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Vaisiai (augalinis) | 23 Gar | 100 | 0,41 | 0,41 | 13,18 | 53,62 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,95 | 9,26 | 64,25 | 354,51 |