

## **Plungės „Senamiesčio“ pagrindinė mokykla**

Minijos g. 5, Plungė

( Ikinimokyklinio ir bendro ugdymo įstaigos pavadinimas )

# **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

Mokamo maitinimo

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyr.m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 iki 16 val,

**VALGIARAŠTIS**

1savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr.830323

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g	Energinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10 /134	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	1 /331	20	43,04
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3 /161	200	351,65
Salotos su ridikėliais, agurkais (augalinis) (tausojantis)	57 /114	100	22,34
Kefyras	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	6	180	145,8
		Viso:	666,83

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiiga g	Energinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis) (tausojantis)	10 /134	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	1 /331	20	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31 /189	100	253,72
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7 /322	100	204,65
Daržovių salotos su sūriu (augalinis) (tausojantis)	32/ 89	100	177,57
Kefyras	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	6	180	145,8
		Viso:	1026,44

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

## VALGIARAŠTIS

Dokumento serija NR Nr.830324

1savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	7 /131	150	64,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	45/203	200	335,35
Grieitnės, sviesto padažas	5/ 299	20	98,94
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis) (tausojantis)	14/ 71	100	120,77
Kefyras	3	200	104
Obuolys (augalinis)	4	350	182
		Viso:	948,38

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	7 /131	150	64,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Paukštienos kepinukai	32/ 190	100	241,26
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1/ 316	100	85,2
Žaliųjų žirnelių salotos (tausojantis) (augalinis)	42/ 99	100	85,9
Džiovintų slyvų kompotas	6/ 345	200	110,85
Obuolys(augalinis)	4	350	182
		Viso:	812,53

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepliauskienė


(pareigos,v.pavardė,parašas)

**VALGIARAŠTIS**

Dokumento serija NR Nr.830324

1savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

TVIRTINU  
Direktorius  
  
Paulius Zakalskis

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/ 141	150	97,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	85/ 203	200	441,75
Saldus grietinės padažas	8/ 299	20	57,53
Morkų salotos su migdolų riešutais (augalinis) (tausojantis)	12/ 69	100	90,59
Pienas	10	200	108
Bananas (augalinis)	9	280	249,2
		Viso:	1087,28

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	17/ 141	150	97,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	8/ 166	120	301,69
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	6/ 321	100	147,68
Burokėlių salotos su obuoliais	23/ 80	100	129,03
Obuolių kompotas	9/ 346	200	44,05
Bananas (augalinis)	9	280	249,2
		Viso:	1011,86

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratorė  
Deimantė Čepļiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

**VALGIARAŠTIS**

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1/ 125	150	72,49
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Kepta lašiša	37/ 195	100	307,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5/ 320	100	163,76
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	2/ 59	100	65,02
Razinų kompotas	5/ 344	200	92,85
Kivi (augalinis)	10	160	97,6
		Viso:	842,23

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1/ 125	150	72,49
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Plovas su kalakutiena	1/ 159	200	268,27
Šviežių daržovių rinkinukas(morka,paprika,agurkas) (augalinis)	8	100	204,65
Kefyras	1	200	104
Kivi (augalinis)	10	160	97,6
		Viso:	790,05

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

## VALGIARAŠTIS

Dokumento serija NR Nr.830326

1savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

## PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	23/ 147	150	66,84
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu	23/ 181	100	302,05
Perlėnis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	4/319	100	112
Salotos su agurkais, svogūnų laiškais (augalinis) (tausojantis)	54/ 111	100	104,61
Džiovintų abrikosų kompotas	7/345	200	90,6
Apelsinas (augalinis)	6	260	122,2
		Viso:	841,34

## PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	23/ 147	150	66,84
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Lietiniai su varške	74/ 323	280	547,51
Jogurtinis padažas su braškėmis	13/307	20	20,5
Ridikėlių salotos su kukurūzais (augalinis) (tausojantis)	59/ 116	100	46,55
Džiovintų abrikosų kompotas	7/ 345	200	90,6
Apelsinas (augalinis)	6	260	122,2
		Viso:	937,24

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratorė  
Jelėmantė Čepļiauskienė


(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

Dokumento serija NR Nr.830327

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiška g	Energinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9/ 133	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Virtos dešrelės (tausojantis)	36/194	120	215,28
Natūralus pomidorų padžas	36/ 194	20	22
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1/ 316	100	85,2
Žiedinių kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	44/ 101	100	112,06
Stalo vanduo su citrina	3	200	4
Mandarinai (augalinis)	5	120	52,8
		Viso:	593,74

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiška g	Energinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9/ 133	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Kepta paukštienos fiė	30/ 188	100	197,05
Biri ryžių košė (augalinis)(tausojantis)	5/320	100	170,59
Šviežių daržovių rinkinukas (morka,paprika,agurkas)	40/97	100	104,61
Stalo vanduo su citrina	3	200	4
Mandarinai (augalinis)	5	120	52,8
		Viso:	631,45

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr.830329

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (žirnių) (augalinis) (tausojantis)	17/ 141	150	97,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83/ 241	200	459,2
Trintos šaldytos braškės (augalinis) (tausojantis)	15/ 358	20	20,5
Pomidorų salotos	33/90	100	25,1
Pienas	11	200	108
Obuolys (augalinis)	4	360	182
		Viso:	935,01

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (žirnių) (augalinis) (tausojantis)	17/141	150	97,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Tarkuotų bulvių cepelinai	47/ 205	150	216,89
Grietinės, sviesto padažas	5/299	20	98,94
Morkų salotos su spanguolėmis (augalinis) (tausojantis)	12/ 69	100	101
Razinų kompotas	5,344	200	92,85
Obuolys (augalinis)	4	360	182
		Viso:	831,89

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)



2 savaitė trečiadienis  
Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

Dokumento serija NR Nr.830328

TVIRTINU  
Direktorius

  
Paulius Zakalskis

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiga g	Energinė vertė,kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13/ 137	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 137	20	43,04
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27/ 185	100	279,54
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	1/ 316	100	85,2
Morkų salotos su žiediniais kopūstais (augalinis)	13/70	100	166,02
Obuolių kompotas	9/346	200	44,05
Bananas (augalinis)	9	280	249,2
		Viso:	940,04

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiga g	Energinė vertė,kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13/137	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Kepti kiaulienos gabaliukai	11/169	115	390,99
Biri grikių košė(augalinis) (tausojantis)	7/ 322	100	204,64
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	16/ 73	100	92,85
Obuolių kompotas	9/346	200	44,05
Bananas (augalinis)	9	280	249,2
		Viso:	1097,76

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
adminjstratorė  
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

Dokumento serija NR Nr.830330

TVIRTINU  
Direktorius

  
Paulius Zakalskis

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	3/ 127	150	113,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Kepta žuvis (menkė)	37/195	100	307,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5/ 320	100	170,59
Kopūstų- obuolių -porų salotos	4/ 61	100	76,57
Obuolių ir kriaušių kompotas	10/ 347	100	43,85
Apelsinas (augalinis)	6	260	122,2
		Viso:	877,44

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	3/ 127	150	113,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Makaronai su sūriu (tausojantis)	66/ 224	230	417,955
Agurkų salotos	34/91	100	17,9
Kefyras	1	200	104
Apelsinas (augalinis)	6	260	122,2
		Viso:	818,815

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr.830331

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

TVIRTINU  
Direktorius

  
Paulius Zakalskis

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	11/ 135	150	97,3
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Žemaičių bynai (tausojantis)	53/211	200	389,44
Grietinės - sviesto padažas (tausojantis)	5/ 299	20	98,94
Daržovių salotos su sūriu (augalinis) (augalinis)	32/ 89	100	177,57
Kefyras	3	200	104
Kivi (augalinis)	10	160	97,6
		Viso:	1007,89

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	11/ 135	150	97,3
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Mėšos- grikių troškiny (tausojantis)	5/ 163	200	424,1
Morkos su česnakų (augalinis) (tausojantis)	11/68	100	63,59
Džiovintų slyvų kompotas	6/ 345	200	110,85
Kivi (augalinis)	10	160	97,6
		Viso:	836,48

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratorė  
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr.830332

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	20/144	150	63,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	85/ 203	200	441,75
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8/ 299	20	57,53
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis) (tausojantis)	14/ 71	100	120,77
Pienas	10	200	108
Mandarinas (augalinis)	6	100	47
		Viso:	881,36

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	20/144	150	63,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Troškiny su mėsa ir ryžiais	3/ 161	200	351,65
Burokėlių salotos su pomidorais ir dž. Spanguolėmis	50/ 107	100	58,36
Vanduo su citrina	3	200	3
Mandarinas (augalinis)	6	100	47
		Viso:	566,32

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čeplauskienė

(pareigos, v. pavardė, parašas)

3 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Dokumento serija NR Nr.830367

**DIRTINU**  
Direktorius  
  
**Paulius Zakalekis**

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (tausojantis)	17/141	150	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Kepta vištienos filė	30/188	100	197,05
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5/320	100	170,59
Morkų, obuolių salotos su riešutais (augalinis) (tausojantis)	12/69	100	181,17
Obuolių ir kriaušių kompotas	10/347	200	43,85
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	819,47

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba ( su pupelėmis) (tausojantis)	17/141	150	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Balandėliai su mėsa	63/221	100	171,76
Virtos bulvės (augalinis) (ausojantis)	1/316	100	85,2
Šviežių daržovių salotos su saulėgražomis (augalinis)	8/65	100	173,87
Obuolių ir kriaušių kompotas	10/347	200	43,85
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	762,67

Užpildė: **Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepiauskienė**



(pareigos, v. pavardė, parašas)

3 savaitė trečiadienis  
Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

Dokumento serija NR Nr.830332

TVIRTINU  
Direktorius

  
Paulius Zakalskis

### PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	12/ 136	150	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Virti makaronai su mėsa (tausojantis)	68/ 226	200	418,19
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	44/ 101	100	108,61
Kefyras	3	2	104
Kivi (augalinis)	10	160	97,6
		Viso:	849,89

### PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	12/ 136	150	130,75
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Jautienos daržovių troškinys	2/160	100	365,91
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7/ 322	100	204,65
Kopūstų, agurkų salotos (augalinis) (tausojantis)	3/ 60	100	73,82
Razinių kompotas	5/ 344	200	92,85
Kivi (augalinis)	10		122,2
		Viso:	1033,22

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr.830333

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

**PIETŪS I VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)	4/ 127	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/331	20	43,04
Žuvies kepsnys	38/ 196	100	173,69
Birė ryžių košė (augalinis) (tausoajantis)	5/ 320	100	163,76
Marinuoti agurkai	38/ 95	100	11
Džiovinų slyvų kompotas	6/ 345	200	110,85
Apelsinas (augalinis)	6	260	122,2
		Viso:	695,48

**PIETŪS II VARIANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)	4/ 127	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83/ 241	200	459,2
Saldus grietinės padažas	8/ 299	20	57,73
Morkų salotos su riešutais	12/69	100	181,17
Džiovinų slyvų kompotas	6/345	200	110,85
Apelsinas (augalinis)	7	260	122,2
		Viso:	1045,13

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepliauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

3 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr.830334

Požymis: Vaikai (11ir vyresni).Porcija 1 žmogui

**PIETŪS I VARIJANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiiga g	Energinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	18/ 142	150	92,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Kiaulienos kepsnys	9/167	100	305,67
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	3/ 318	100	108,53
Salotos su pekino kopūstais,pomidorais (augalinis)	24/ 81	100	106,49
Obuolys (augalinis)	4	350	182
		Viso:	607,73

**PIETŪS II VARIJANTAS**

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiiga g	Energinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	18/ 142	150	92,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	1/ 331	20	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31/ 189	100	253,72
Perlinis kuskusas(augalinis) (tausojantis)	4/319	100	112
Brokulių salotos su pomidorais, dž. Spanguolės	50/107	100	116,71
Obuolys (augalinis)	4	100	182
		Viso:	

Užpildė:

Maitinimo paslaugų  
administratore  
Deimantė Čepliauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)