

TVIRTINU
Direktorius

Paulius Zakalskis

Plungės Senamiesčio mokykla

Minijos g. 5, Plungė

(Ikmokyklinio ir bendro ugdymo įstaigos pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 ir vyresnių metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 16 val.

VALGIARAŠTIS

1savaitė pirmadienis

Dokumento serija Nr. 830423

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	10	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	85	200	441,7
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	30	86,3
Morkų šiaudeliai (taus.) (augalinis)	12	100	41
Pienas (tausojantis)	2	200	108
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	757,08

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	10	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31	120	304,46
Biri ryžių košė (taus.) (augalinis)	5	100	170,59
Pekino kopūstų salotos su agurkais (taus.) (augalinis)	57	100	22,34
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	794,09

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠČIAI

1 savaitė antradienis

Dokumento serija Nr .830434

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

PIETŪS I VARIJANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kuk. (taus.) (augalinis)	18	150	92,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kiaulienos kepsnys	9	120	366,76
Virtos bulvės (taus.) (augalinis)	1	100	85,2
Salotos su pekinio kop. ir pom. (taus.) (augalinis)	24	100	106,49
Kefyras (tausojoantis)	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	849,8

PIETŪS II VARIJANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kuk. (taus.) (augalinis)	18	150	92,32
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kiaulienos maltinukai (tausojoantis)	28	120	375,67
Perlinis kuskusas (taus.) (augalinis)	4	100	112
Ridikėliai (taus.) (augalinis)	39	100	17
Kefyras (tausojoantis)	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	794,5

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

Dokumento serija Nr .830424

1savaitė trečiadienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pertrinta daržovių sriuba (taus.) (augalinis)	14	150	104,8
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Makaronai su sūriu (tausojantis)	66	230	414,95
Paprika (taus.) (augalinis)	40	100	29
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	44,05
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	710,35

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pertrinta daržovių sriuba (taus.) (augalinis)	14	150	104,8
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	27	120	301,69
Bulguras (taus.) (augalinis)	5	100	0,905
Burokėlių salotos su kep.svogūn. (taus.) (augalinis)	16	100	89,83
Obuolių kompotas (tausojantis)	9	200	44,05
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	790,21

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

Dokumento serija Nr. 830425

1 savaitė ketvirtadienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	1	150	72,49
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kepta lašiša (tausojantis)	37	100	307,47
Biri ryžių kruopų košė (taus.) (augalinis)	5	100	163,76
Brokolių salotos su agurkais (taus.) (augalinis)	49	100	169,37
Kefyras (tausojantis)	3	200	105
Mandarinai (augalinis)	6	100	44
		Viso:	795,25

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	1	150	72,49
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3	200	362,77
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (taus.) (augalinis)	2	100	65,02
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Mandarinai (augalinis)	6	100	44
		Viso:	702,34

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

1 savaitė penktadienis

Dokumento serija Nr. 830427

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	9	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Virtos dešrelės (tausojančios)	36	180	516
Natūralus pomidorų padažas (tausojančios)	16	30	33
Virtos bulvės (taus.) (augalinis)	1	100	85,2
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Žiedinių kopūstų salotos su pom. (taus.) (augalinis)	44	100	28,44
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	849,05

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	9	150	59,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kepta paukštienos file	30	120	236,46
Biri grikių košė (augalinis)(tausojančios)	5	100	204,65
Sviesto-grietinės padažas (tausojančios)	5	30	148,41
Ridikėlių ir agurkų salotos (taus.) (augalinis)	27	100	29,02
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	812,11

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė pirmadienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	17	150	97,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Apkepti natūralūs kotlečiai su sūriu (tausojančias)	23	120	362,4
Perlinis kuskusas (taus.) (augalinis)	4	100	110
Salotos su agurkais, svog, laiškais (taus.) (augalinis)	54	100	104,61
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	10	200	2,17
Bananas (augalinis)	9	100	89
		Viso:	808,39

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	17	150	97,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Lietiniai su varške	74	300	724,76
Trintos braškės (taus.)(augalinis)	15	40	14,2
Ridikėliai (taus.) (augalinis)	39	100	16
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	10	200	2,17
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	849,4

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė antradienis

Dokumento serija Nr. 830429

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Daržovių sriuba (taus.) (augalinis)	13	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Virti makaronai su mėsa (tausojantis)	83	250	418,19
Morkų, obuolių salotos su riešutais ar sėk. (taus.) (augalinis)	12	100	101
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	7	100	52
		Viso:	791,22

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Daržovių sriuba (taus.) (augalinis)	13	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Tarkuotų bulvių cepelinai	205	330	477,18
Sviesto-sviesto padažas (tausojantis)	5	40	98,94
Agukų ir pomidorų salotos (taus.) (augalinis)	35	100	19,2
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	7	100	52
		Viso:	849,4

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė trečiadienis

Dokumento serija Nr. 830432

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (taus.) (augalinis)	5	150	73,37
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kalakutienos kukuliai (tausojančios)	35	120	212,36
Bulvių košė su pienu (taus.) (augalinis)	3	100	108,53
Grietinės-sviesto padažas	5	30	148,41
Brokolių sal. su pomidorais, dž. spanguolėmis, svog.	50	100	36,54
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	44,05
Mandarinai (augalinis)	6	100	44
		Viso:	710,3

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (taus.) (augalinis)	5	150	73,37
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Jautienos daržovių troškinyje (tausojančios)	2	120	301,96
Biri perlinių kruopų košė (taus.) (augalinis)	6	100	147,68
Burokėlių salotos su obuoliais (taus.) (augalinis)	23	100	44,05
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	104
Mandarinai (augalinis)	6	100	44
		Viso:	758,1

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija Nr. 830430

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (taus.) (augalinis)	2	150	87,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kepta žuvis (menkė)	37	120	184
Birū rudųjų ryžių kruopų košė (taus.) (augalinis)	5	100	170,59
Kopūstų- obuolių -porų salotos (taus.) (augalinis)	4	100	76,57
Kefyras (augalinis)	3	100	104
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	724,64

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (taus.) (augalinis)	2	150	87,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Virti varškėčiai (tausojantis)	82	200	403,7
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	30	64,72
Agurkas (taus.) (augalinis)	34	100	17,9
Pienas (tausojantis)	3	200	108
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	783,8

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė penktadienis

Dokumento serija Nr. 830431

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	11	150	97,3
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Žemaičių bynai	53	260	521,88
Sviesto-sviesto padažas (tausojantis)	5	40	98,94
Morkos su česnakų (augalinis) (tausojantis)	11	100	36,39
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Apelsinas (augalinis)	4	100	47
		Viso:	846,72

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	11	150	97,3
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Mėšos- grikių troškinys (tausojantis)	5	200	383,5
Rauginti kopūstai (taus.) (augalinis)	39	100	120
Džiovintų slyvų kompotas (taus.) (augalinis)	6	200	90,6
Apelsinas (augalinis)	4	100	47
		Viso:	781,44

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija Nr. 830432

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (taus.) (augalinis)	20	150	63,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	85	200	441,7
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	30	86,3
Morkų šiaudeliai (taus.) (augalinis)	12	100	41
Pienas (tausojantis)	2	200	108
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	835,31

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (taus.) (augalinis)	20	150	63,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3	250	439,56
Marinuoti agurkai (augalinis)	50	100	42
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	743,87

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė antradienis

Dokumento serija Nr .830431

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	17	150	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Paukštienos kepinukas	32	120	259,5
Biri ryžių kruopų košė (taus.) (augalinis)	37	100	170,59
Pomidorai (taus.) (augalinis)	10	100	17
Obuolių ir kriaušių kompotas (taus.) (augalinis)	7	200	89
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	762,9

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	17	150	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Balandėliai su mėsa (tausoajantis)	63	240	432,38
Virtos bulvės (taus.) (augalinis)	1	100	85,2
Burokėlių salotos (taus.) (augalinis)	17	100	41,34
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	787,9

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čeplauskienė

(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė trečiadienis

Dokumento serija Nr. 830428

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Agurkų sriuba (taus.) (augalinis)	12	150	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Vištienos filė karis	195	120	260,256
Perlėnis kuskusas (tausojančis)	4	100	112
Paprika (taus.) (augalinis)	40	100	29
Kefyras (tausojančis)	3	200	104
Mandarinai (augalinis)	6	100	44
		Viso:	751,23

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Agurkų sriuba (taus.) (augalinis)	12	150	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojančis)	16	120	294,8
Biri grikių košė (taus.) (augalinis)	7	100	167,55
Kopūstų, agurkų salotos (tausojančis)	3	100	73,82
Kefyras (tausojančis)	3	200	104
Mandarinai (augalinis)	6	100	44
		Viso:	763,24

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija Nr. 830433

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su raug. kopūstais ir bulv. (taus.) (augalinis)	4	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Sterkas kokosų kreme (tausojantis)	181	120	199,68
Birė ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	5	100	163,76
Agurkas (taus.) (augalinis)	34	100	15
Razinų kompotas (taus.) (augalinis)	6	200	110,85
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	650,27

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su raug. kopūstais ir bulv. (taus.) (augalinis)	4	150	70,94
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kepti varškėčiai	83	240	484,54
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	40	115,4
Morkų salotos su žied. kop. ir moliūgų sėklomis (taus.)	13	100	80,7
Razinų kompotas (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	849,5

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čeplauskienė

(pareigos, v. pavardė, parašas)

3 savaitė penktadienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pupelių daržovių ir makaronų sriuba (taus.) (augalinis)	5	150	107,05
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	45	200	473,81
Graikinis jogurtas (augalinis)	15	30	28,5
Brokolių sal. su pomidorais, dž. spanguolėmis, svog.	50	100	36,54
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	5	100	59
		Viso:	749,23

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pupelių daržovių ir makaronų sriuba (taus.) (augalinis)	5	150	107,05
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Troškinti kop. su kalakutienos deš. ir bulvėmis	79	250	235,62
Ridikėliai (tau.) (augalinis)	39	100	17
Džiovintų slyvų kompotas (taus.) (augalinis)	6	200	110,85
Kriaušė (augalinis)	5	100	59
		Viso:	687,23

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)