

Plungės „Senamiesčio“ pagrindinė mokykla

Minijos g. 5, Plungė

(Ikimokyklinio ir bendro ugdymo įstaigos pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Nemokamo maitinimo

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyr.m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

VALGIARAŠTISTVIRTINU
Direktorius
Paulius Zakalskis

1savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr.830323

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis) (tausojantis)	134	150	284
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	217	200	421,11
Salotos su ridikėliais ,agurkais (augalinis) (tausojantis)	114	100	22,34
Stalo vanduo	3	200	0
Apelsinas (augalinis)	6	100	47
		Viso:	533,49

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	131	150	107,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	23	20	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės	331	100	253,72
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	320	100	163,76
Salotos su ridikėliais ,agurkais (augalinis) (tausojantis)	114	100	22,34
Stalo vanduo	3	200	0
Apelsinas(augalinis)	6	100	47
		Viso:	636,99

Užpildė:

Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

Dokumento serija NR Nr.830324

TVIRTINU
Direktorius
Paulius Zakalskis

1savaitė antradienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	131	150	107,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	203	200	412,52
Grietinės sviesto padažas (tausojantis)	299	30	148,41
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis) (tausojantis)	71	100	120,77
Kefyras	1	200	104
Obuolys (augalinis)	9	100	40
		Viso:	975,87

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	131	150	107,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	23	20	43,04
Paukštienos kepinukai	189	100	253,72
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	318	100	108,53
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis) (tausojantis)	71	100	120,77
Kefyras	1	200	104
Obuolys (augalinis)	9	100	40
		Viso:	777,19

Užpildė: **Maisto paslaugų
administratore**
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

1savaitė trečiadienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (avinžirnių) (augalinis)	141	150	161,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	243	180	331,31
Saldus jogurt,grietinės padažas (tausojantis)	302	30	44,83
Morkų,obuolių salotos su riešutais (augalinis) (tausojantis)	69	100	181,17
Stalo vanduo	3	200	0
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	851,3

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	141	150	161,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Jautienos troškiny su padažu	166	100	402,26
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	316	100	85,2
Burokėlių salotos su obuolias (tausojantis) (augalinis)	80	100	108,53
Stalo vanduo	3	200	0
Bananas(augalinis)	4	100	89
		Viso:	889,98

Užpildė:

Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė


(pareigos,v.pavardė,parašas)

1savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr.830325

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	125	150	120,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Žuvies kepsnys (Riebi)	196	100	293,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	302	100	163,76
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	58	100	65,52
Stalo vanduo	3	200	0
Mandarinas(augalinis)	5	100	44
		Viso:	730,61

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	125	150	120,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Lietiniai blynai su varškė	232	245	489,57
Grietinė	311	20	58,6
Šviežių daržovių rinkinukas(morka,paprika,agurkas) (augalinis)	8	100	33,5
Stalo vanduo	3	200	0
Mandarinas (augalinis)	5	100	44
		Viso:	789,53

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė

Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

1savaitė penktadienis

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Kroupų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	147	150	66,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu	181	100	302,05
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	322	100	204,65
Salotos su agurkais, svogūnų laiškais (augalinis) (tausojantis)	111	100	104,61
Stalo vanduo	3	200	0
Kriaušė (augalinis)	7	100	38
		Viso:	759,01

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Kroupų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	147	150	66,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	161	200	403,93
Salotos su agurkais, svogūnų laiškais (augalinis) (tausojantis)	111	100	104,61
Stalo vanduo	3	200	0
Kriaušė (augalinis)	7	100	38
		Viso:	656,24

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr.830327

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	133	150	56,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Virtos dešrelės (tausojantis)	194	100	213,87
Natūralus pomidorų padžas	194	20	22
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	322	100	204,65
Šviežių daržovių rinkinukas(morka,paprika,agurkas)	111	100	104,61
Stalo vanduo	3	200	0
Mandarinas (augalinis)	5	100	44
		Viso:	688,53

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	133	150	56,36
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Troškinta mėsa su padžu (tausojantis)	159	160	357,69
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	322	100	204,65
Šviežių daržovių rinkinukas(morka,paprika,agurkas)	111	100	104,61
Stalo vanduo	3	200	0
Mandarinas (augalinis)	5	100	44
		Viso:	810,35

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė antradienis

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

Dokumento serija NR Nr.830328

TVIRTINU
Direktorius

Paulius Zakalskis

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	133	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	137	20	43,04
Jautienos maltinukai (tausojantis)	185	100	279,54
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	316	100	85,2
Morkų salotos su žiediniais kopūstais (augalinis)	70	100	166,02
Stalo vanduo	3	200	0
Obuolys (augalinis)	9	100	40
		Viso:	686,79

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	133	150	72,99
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Lietiniai blynai su bananais	237	230	499
Šaldytos braškės (tausojantis) (augalinis)	358	20	8,2
Graikiškas jogurtas	10	20	17,6
Stalo vanduo	3	200	0
Obuolys (augalinis)	9	100	40
		Viso:	680,83

Užpildė:

Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

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

Dokumento serija NR Nr.830329

TVIRTINU
Direktorius

Paulius Zakalskis

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (žirnių) (augalinis) (tausojantis)	141	150	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Kepti varškėčiai (tausojantis)	241	180	344,4
Šaldytos braškės (augalinis) (tausojantis)	358	20	8,2
Graikinis jogurtas	10	20	17,6
Pienas	11	200	108
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	705,01

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (žirnių) (augalinis) (tausojantis)	141	150	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Troškinta pauštiena (tausojantis)	187	105	241,24
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	320	100	170,59
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	77	100	42,02
Stalo vanduo	3	200	0
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	680,66

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr.830330

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	127	150	113,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Kepta žuvis (menkė)	195	100	307,47
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	320	100	170,59
Stalo vanduo	3	200	0
Kopūstų- obuolių -porų salotos	61	100	76,57
Apelsinas(augalinis)	6	100	47
		Viso:	758,39

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	127	150	113,72
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Makaronai su sūriu (tausojantis)	224	230	406,75
Kopūstų- obuolių -porų salotos	61	100	76,57
Kefyras	1	200	104
Apelsinas(augalinis)	6	100	47
		Viso:	791,08

Užpildė:

Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepļiauskienė

(pareigos, v. pavardė, parašas)

2 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr.830331

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	135	150	162,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Virtų bulvių -varškės kukulaičiai (tausojantis)	215	100	377,46
Grietinės padažas (tausojantis)	295	30	62,41
Stalo vanduo	3	200	0
Daržovių salotos su sūriu (augalinis) (augalinis)	89	100	177,57
Kriaušė (augalinis)	7	100	38
		Viso:	860,65

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	135	150	162,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Mėsos- grikių troškiny (tausojantis)	163	200	479,38
Daržovių salotos su sūriu (augalinis) (augalinis)	89	100	177,57
Stalo vanduo	3	200	0
Kriaušė (augalinis)	7	100	38
		Viso:	900,16

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė

(pareigos, v. pavardė, parašas)

3 savaitė pirmadienis

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)	136	150	130,75
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Virti makartonaı su mėsa (tausojantis)	226	200	418,19
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	101	100	108,61
Stalo vanduo	3	200	0
Obuolys (augalinis)	9	100	40
		Viso:	740,59

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	136	150	130,75
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Kepti kiaulienos gabaliukai	163	200	479,38
Virtos bulvės (tausojantis)	316	100	85,2
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	101	100	108,61
Stalo vanduo	3	200	0
Obuolys (augalinis)	9	100	40
		Viso:	886,98

Užpildė:

Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepļauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

3 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr.830334

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (su pupelėmis) (tausojantis)	141	150	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Kepta vištienos filė	188	100	197,05
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	320	100	170,59
Morkų,obuolių salotos su riešutais (augalinis) (tausojantis)	69	100	181,17
Stalo vanduo	3	200	0
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	836,8

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Ankštinių daržovių sriuba (su pupelėmis) (tausojantis)	141	150	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
EKO koldūnai su jautiena (tausojantis)	11	100	471,33
Morkų,obuolių salotos su riešutais (augalinis) (tausojantis)	69	100	181,17
Stalo vanduo	3	200	0
Bananas (augalinis)	4	100	89
		Viso:	940,49

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepļiauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)

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

Dokumento serija NR Nr.830332

TVIRTINŲ
Direktorius

Paulius Zakalskis

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	135	150	162,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Virti varškėčiai (tausojantis)	240	230	403,78
Grietinės padažas (tausojantis)	295	30	62,41
Burokėlių salotos su pomidorais, dž. spanguolėmis	89	100	177,57
Stalo vanduo	3	200	0
Apelsinas (augalinis)	6	100	47
		Viso:	895,97

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išeiğa g	Energinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	135	150	162,17
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Maltas paukštienos kepsnys	192	100	228,48
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	322	100	204,65
Stalo vanduo	3	200	0
Apelsinas (augalinis)	6	100	47
		Viso:	685,34

Užpildė: Maisto paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr.830338

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

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)	127	150	68,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Žuvies kepsnys (lydeka)	196	100	293,47
Grietinės padažas su pomidorų padažu (tausojantis)	297	30	62,99
Kopūstų- pomidorų ir morkų salotos	63	100	68,97
Stalo vanduo	3	200	0
Kriaušė (augalinis)	7	100	38
		Viso:	574,7

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)	127	150	68,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Lietiniai blynai su varškė	232	225	410,63
Trintos braškės (tausojantis)	358	20	8,2
Graikinis jogurtas	10	20	17,6
Kopūstų- pomidorų ir morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	63	100	68,97
Stalo vanduo	3	100	0
Kriaušė (augalinis)	7	100	38
		Viso:	654,67

Užpildė: **Maisto paslaugų
administratore**
Deimantė Čepliauskienė

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.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	142	150	153,86
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Kiaulienos kepsnys	167	100	305,67
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	318	100	108,53
Salotos su pekino kopūstais,pomidorais (augalinis)	81	100	106,49
Mandarinai (augalinis)	5	100	44
		Viso:	607,73

PIETŪS II VARIJANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	142	150	153,86
Ruginė duona (pilno grūdo)	331	20	43,04
Mėsos daržovių troškiny (tausojantis)	160	100	330,49
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	318	100	108,49
Salotos su pekino kopūstais,pomidorais (augalinis)	81	100	106,49
Mandarinai(augalinis)	7	100	38
		Viso:	780,37

Užpildė:

Maisto paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė

(pareigos,v.pavardė,parašas)