

Plungės Senamiesčio mokykla

Minijos g. 5, Plungė

(Išimokyklinio ir bendrojo ugdymo įstaigos pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 16 val.

VALGIARAŠTIS

1savaitė pirmadienis

Dokumento serija Nr. 830323

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). Porcija 1 žmogui

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	10	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Varškės apkepas (tausojoantis)	85	150	331,31
Saldus grietinės padažas (tausojoantis)	8	20	57,53
Morkų šiaudeliai (taus.) (augalinis)	12	100	41
Pienas (tausojoantis)	2	200	108
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	592,69

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (taus.) (augalinis)	10	150	97,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojoantis)	31	100	253,72
Biri ryžių košė (taus.) (augalinis)	5	100	122,08
Pekino kopūstų salotos su agurkais (taus.) (augalinis)	57	100	22,34
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	593,01

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠČIAI

1 savaitė antradienis

Dokumento serija Nr .830334

Požymis: Vaikai: (7-10 metų).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	100	305,67
Virtos bulvės (taus.) (augalinis)	1	100	85,2
Salotos su pekino kop. ir pom. (taus.) (augalinis)	24	100	106,49
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	693,89

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 (tausojuantis)	28	100	268,34
Perlėnis kuskusas (taus.) (augalinis)	4	100	112
Ridikėliai (taus.) (augalinis)	39	100	17
Kefyras (tausojuantis)	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	687,2

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

1 savaitė trečiadienis

Dokumento serija Nr. 830328

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	8	100	251,4
Bulguras (taus.) (augalainis)	5	100	0,905
Burokėlių salotos su kep.svogūn. (taus.) (augalinis)	16	100	89,83
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	44,05
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	699,35

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pertrinta daržovių sriuba (taus.) (augalinis)	17	150	104,8
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Makaronai sūriu (tausojantis)	66	170	313,46
Paprika (taus.) (augalinis)	40	100	29
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	44,05
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	687,34

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Jelima Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

1savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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	80	245,97
Biri ryžių kruopų košė (taus.) (augalinis)	5	100	163,76
Brokolių salotos su agurkais (taus.) (augalinis)	49	100	169,27
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Mandarinas (augalinis)	6	100	52
		Viso:	699,23

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	150	272,08
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (taus.) (augalinis)	2	100	65,02
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Mandarinas (augalinis)	6	100	44
		Viso:	600,63

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

1 savaitė penktadienis

Dokumento serija Nr. 830327

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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	120	344,45
Natūralus pomidorų padažas (tausojančios)	16	20	22
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:	673,66

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	100	197,05
Biri grikių košė (augalinis)(tausojančios)	5	100	204,65
Sviesto-sviesto padažas (tausojančios)	5	20	98,94
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:	699,25

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

2 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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 kotletai su sūriu (tausojuantis)	23	100	302,05
Perlinis kuskusas (taus.) (augalinis)	4	100	110
Salotos su agurkais, svog, laiškais (taus.) (augalinis)	54	100	104,61
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Bananas (augalinis)	9	100	89
		Viso:	748,04

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	150	326,38
Trintos braškės (taus.)(augalinis)	15	40	7,1
Ridikėliai (taus.) (augalinis)	58	100	27,58
Pienas (tausojuantis)	2	200	108
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	697,17

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čeplauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė antradienis

Dokumento serija Nr. 830329

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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)	68	150	250,9
Morkų, obuolių salotos su riešutais ar sėk. (taus.) (augalinis)	12	100	101
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	7	100	52
		Viso:	623,93

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	165	238,59
Sviesto-sviesto padažas (tausojantis)	5	20	98,94
Agurkų ir pomidorų salotos (taus.) (augalinis)	35	100	19,2
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	7	100	52
		Viso:	699,23

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Jelima Čeplauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

2 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai: (7-10 metų).Porcija 1 žmogui

PIETŪS I VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP.Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (taus.) (augalinis)	5	150	71,37
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Kalakutienos kukuliai (tausojuantis)	35	100	176,97
Sviesto-sviesto padažas (tausojuantis)	5	20	98,94
Bulvių košė su pienu (tausojuantis)	3	100	108,53
Brokolių sal. su pomidorais, dž. spanguolėmis, svog.	50	100	36,54
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	44,05
Bananas (augalinis)	6	100	44
		Viso:	623,44

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (taus.) (augalinis)	5	150	71,37
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Jautienos troškiny su padažu (tausojuantis)	8	100	251,4
Biri perlinių kruopų košė (taus.) (augalinis)	6	100	147,68
Burokėlių salotos su obuoliais (taus.) (augalinis)	23	100	48,86
Obuolių kompotas (taus.) (augalinis)	9	200	44,05
Bananas (augalinis)	6	100	44
		Viso:	650,4

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čeplauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija Nr. 830330

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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 (tausojantis)	37	100	154
Birū rudųjų ryžių kruopų košė (taus.) (augalinis)	5	100	170,59
Kopūstų- obuolių -porų salotos (taus.) (augalinis)	4	100	76,57
Obuolių ir kriaušių kompotas (tausojantis)	10	200	43,85
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	634,49

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	150	302,83
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	20	43,15
Agurkas (taus.) (augalinis)	34	100	17,9
Pienas (tausojantis)	3	200	108
Kriaušė (augalinis)	7	100	59
		Viso:	661,36

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

2 savaitė penktadienis

Dokumento serija Nr. 830331

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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	130	260,94
Sviesto-sviesto padažas (tausojantis)	5	40	98,94
Morkos su česnakų (augalinis) (tausojantis)	11	100	36,39
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Apelsinas (augalinis)	4	100	47
		Viso:	687,61

PIETŪS II VARIANTAS

Patiekalo pavadinimas	RP,Nr.	Išėiga g	Energinė vertė,kcal
Špinatų sriuba ir bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	11	150	97,3
Ruginė duona (pilno grūdo)	1	20	43,04
Mėsos- grikių troškinys (tausojantis)	5	150	244,8
Rauginti kopūstai (taus.) (augalinis)	39	100	120
Džiovintų slyvų kompotas (taus.) (augalinis)	6	200	90,6
Apelsinas (augalinis)	4	100	47
		Viso:	642,74

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija Nr. 830332

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	150	331,31
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	20	57,53
Morkų šiaudeliai (taus.) (augalinis)	12	100	41
Pienas (tausojantis)	2	200	108
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	696,15

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	200	351,65
Marinuoti agurkai (augalinis)	50	100	42
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Obuolys (augalinis)	4	100	52
		Viso:	655,96

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė antradienis

Dokumento serija Nr .830331

Požymis: Vaikai: (7-10 metų).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 kepinukai	32	100	241,26
Biri ryžių kruopų košė (taus.) (augalinis)	37	100	170,59
Pomidorai (taus.) (augalinis)	10	100	17
Stalo vanduo su citrina (taus.) (augalinis)	15	200	2,17
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	653,2

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	120	216,19
Virtos bulvės (taus.) (augalinis)	1	100	85,5
Burokėlių salotos (taus.) (augalinis)	17	100	41,34
Kefyras (tausoajantis)	3	200	104
Bananas (augalinis)	7	100	89
		Viso:	643,84

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratore
Deimantė Čepliauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė trečiadienis

Dokumento serija Nr. 830332

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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	100	216,88
Perlinis kuskusas (tausojantis)	4	100	112
Paprika (taus.) (augalinis)	40	100	29
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Mandarinas (augalinis)	6	100	44
		Viso:	551,23

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 (tausojantis)	16	100	245,73
Bulvių košė su pienu (tausojantis) (taus.) (augalinis)	3	100	108,53
Kopūstų, agurkų salotos (taus.) (augalinis)	3	100	73,82
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Mandarinas (augalinis)	6	100	44
		Viso:	601,25

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos, v. pavardė, parašas)

VALGIARAŠTIS

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija Nr. 830333

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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	100	166,4
Biri ryžių košė (taus.) (augalinis)	5	100	163,76
Agurkas (taus.) (augalinis)	34	100	15
Razinių kompotas (taus.) (augalinis)	15	200	110,85
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	616,99

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	120	242,27
Saldus grietinės padažas (tausojantis)	8	20	57,73
Morkų salotos su žied. kop. ir moliūgų sėklomis (taus.)	13	100	80,75
Razinių kompotas (taus.) (augalinis)	2	200	110,85
Apelsinas (augalinis)	7	100	47
		Viso:	664,78

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Delmantė Čeplauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)

3 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai: (7-10 metų). 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	150	335,35
Graikinis jogurtas (augalinis)	15	20	19
Brokolių sal. su pomidorais, dž. spanguolėmis, svog.	50	100	29,2
Kefyras (tausojantis)	3	200	104
Kriaušė (augalinis)	5	100	59
		Viso:	632,25

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 (taus.)	79	200	188,5
Ridikėliai (tau.) (augalinis)	39	100	17
Džiovintų slyvų kompotas (taus.) (augalinis)	6	200	29,2
Kriaušė (augalinis)	5	100	59
		Viso:	578,23

Užpildė:

Maitinimo paslaugų
administratorė
Deimantė Čepiauskienė



(pareigos,v.pavardė,parašas)