

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
3 priedas

**VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
ŠIRVINTŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA**

(teritorinio padalinio pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2018 m. gruodžio 14 d. Nr. VVP-8640

Širvintų Pradinė mokykla, Mindaugo g. 13A, Širvintos

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Širvintų Pradinė mokykla, Mindaugo g. 13A, Širvintos

(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 6 – 10 metų

vaikų amžiaus grupės

(1–3 m.; 4–7 m.; 6–10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienės valgiaraštis.

(nereikalingą išbraukti)

~~Nustatytos neatitiktys~~ (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.):

Nenustatyta

Vertinimo išvada: suderinta / nesuderinta

(nereikalingą išbraukti)

Ši pažyma gali būti apskusta teismui Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos
įstatymo nustatyta tvarka. (nurodoma tuo atveju, jei valgiaraštis nesuderinamas)

Vertinimą atliko:

Viršininkas – valtybinis veterinarijos
inspektorius



(parašas)

Leonardas Šmaukšta

(vardas ir pavardė)

Vyriausioji specialistė – maisto
produktų inspektore

(vertinimą atlikusio asmens pareigos)

(parašas)

Jolanta Jurkevičienė

(vardas ir pavardė)

ŠIRVINTŲ PRADINĖ MOKYKLA
Mindaugo g. 13A, Širvintos



TVIRTINU

Irena
Direktorė
Irena Sližauskienė

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

2020–2021 M. M.15 DIENŲ

6–10 metų amžiaus mokinių grupei

Darbo laikas
8⁰⁰ - 15⁰⁰

MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai p.g.(tausojojantis)	65A	150	6,21	6,37	43,26	260,43
Nasaldinta arbata	1aG	150	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvių sriuba su kiaulienos mėsos kukuliais	17 Sr	150	4,98	4,53	8,01	90,19
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškintos daržovės (kopūstai-bulvės –morkos) su a/r virtomis dešrelėmis	61A	75/75	4,18	14,28	4,03	160,02
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje).(tausojojantis)	35A	75	11,49	2,19	0,18	66,36
Apkeptas natūralus kiaulienos maltinis su daržovėmis ir sūriu (keptas orkaitėje).(tausojojantis)	24A	75	15,84	16,55	2,76	220,21
Kvietinių kruopų košė (augalinis)	6Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Pomidorai / agurkai	42 S	50/50	0,75	3,7	2,21	43,03
Brokolių salotossu pomidorais	51S	100	1,60	6,67	5,54	83,05

Antradienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo Energ. vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė (tausojojantis)	97A	150	3,85	7,22	41,19	236,26
Kakava su pienu be cukraus	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Jautiena troškinta (tausojojantis)	1A	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Orkaitėje kepta vištienos file	31 A	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje) (tausojojantis)	15A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Perlinių kr. košė (augalinis)	6 GAR	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Pekininių kopūstų ir porų salotos su alyvuogių aliejumi	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Morkų salotos su česnaku	11S	100	1,05	5,05	8,78	76,96

Širvintų pradinės mokyklos
direktoriė



Irena Sližauskienė

Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	104A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Mėtų arbata be cukraus	1aG	200	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Barščiai su bulvėmis ir grietine 30%	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Juoda pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Jautienos ir kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje) (tausojantis)	27 A	75	15,40	14,93	4,53	211,95
Malta vištienos krūtinėlė apvoliota batono kubeliais (pilno grūdo),(kepta orkaitėje ,tausojantis)	36A	100	20,95	16,50	5,85	254,75
Grikių košė (augalinis)	7GAR	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,86	0,78	0,96	14,2
Burokėlių salotos / žirneliai	17S	50/50	2,52	14,53	12,40	176,26
Švieži agurkai	43Š	50	0,40	0,10	0,92	4,40

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	94A	150	7,28	3,04	29,66	172,88
Arbata su citrina be cukraus	2G	150	0,04	0,02	0,48	1,63

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis)	16 Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Orkaitėje kepti varškėčiai(iš pilno grūdo miltų)	83A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Natūralus jogurtas 2,5%	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Kopūstų/morkų/agurkų/pomidorų/paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	7 S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Kiaulienos plovas ,ryžiai ,kiauliena (tausojantis)	3A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83

Širvintų pradinės mokyklos
direktorė

Irena

Irena Sližauskienė

Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su cinamonu ir Selenėlėmis (tausojantis)	92A	150/5/5	5,98	5,3	28,39	188,7
Kmynų arbata be cukraus	4G	150	0,45	0,33	1,12	7,49

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kopūstų (švž.) sriuba 30%grietinė	5Sr	150/5	1,2	4,94	4,98	63,90
Vištienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
Kiaulienos sprandinės šašlykas (keptas orkaitėje) (tausojantis)	10A	75/20/20	24,00	10,97	9,31	226,68
Virti varškėčiai (iš pilno grūdo miltų) (tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5 %	82A	150/20	20,36	9,92	40,20	329,54
Ryžių košė (augalinis)	5GAR	75	1,40	8,30	47,00	117,51
Ridikėlių-agurkų-pekininių kopūstų salotos	57 S	100	1,31	6,15	2,98	69,40
Pomidorai/agurkai	44S	50/50	0,50	0,10	2,05	8,50

[Signature]

Širvintų pradinės mokyklos
direktorė
Irena Sližauskienė

MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	3,85	7,22	41,19	236,26
Mėtų arbata be cukrau	1aG	200	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Agurkų sriubasu perlinėm kruopom ir bulvėmis sriuba 30% grietine	11Sr	150/5	1,73	4,96	11,37	93,90
Kiaulienos –jautienos maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	16A	75	14,90	16,84	5,48	230,94
Vištų šlaunelės keptos orkaitėje	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais (kepti orkaitėje)	77A	150/20	10,82	19,41	57,62	440,90
Natūralus jogurtas 2,5%	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6GAR	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Virti pilno grūdo makaronai	8 G	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Salotos (morkos, porai, agurkai, kopūstai) su salotų padažu	39S	100	1,07	18,29	6,13	184,98
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00

Antradienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai su majonezu 34%	16Š	40/20	5,04	7,93	1,13	96,2
Pilno grūdo duona	1 Š	20	1,58	0,90	10,38	43,40
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Nesaldinta arbata	2 aG	150	0,04	0,02	0,48	1,63

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis, 30% grietine	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Malti paukštienos kepinukai (kepti orkaitėje),(tausojant.)	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Keptas orkaitėje kiaulienos nugarinės kepsnys	8A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Ryžių košė (augalinis)	5GAR	75	1,40	8,30	47,00	117,51
Troškintos daržovės su grietinės –pomidorų padažu	12A(P)	150	4,20	3,89	9,22	89,56
Morkos-porai-obuoliai, su alyvuogių aliejum	14S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Morkų salotos su česnakais su majonezu 34%	11S	100	1,05	5,05	8,78	76,96

Širvintų pradinės mokyklos
direktorė

Irena

Irena Sližauskienė

Trečiadienis
Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė(tausojanti)	67A	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Žalioji arbata	1aG	150	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje) .(tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Troškinta kiaulienos malta mėsa kopūsto lape (tausojantis)	64A	150/30	14,26	17,04	14,24	257,42
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena	11-5/101T	140	8,6	9,25	21,86	136,9
Grikių košė (augalinis)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Virtos bulvės	1GAR	75	1,54	0,075	14,14	62,57
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, alyvuogių aliejus	2S	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40	-	0,65	8,00

Ketvirtadienis
Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojanti)	21A	150	5,92	2,25	35,48	178,00
Kakava su Pienu be cukraus	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis)	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Žuvies maltinis (keptas orkaitėje) .(tausojantis)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Plovas, ryžiai su kiauliena (tausojantis)	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Lietiniai blynai su varške (iš pilno grūdo miltų) .apkepti orkaitėje	70 A	100/50/15	17,45	15,04	43,67	376,49
Lietiniai blynai iš pilno grūdo miltų su (aukščiausios rūšies) dešrelem, apkepti orkaitėje	74 A	100/50/15	11,16	24,38	36,87	407,46
Bulvių košė	4GAR	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Pekininių kopūstų ir porų salotos	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Marinuoti burokėliai	15S	100	1,6	0,10	11	42,93

Širvintų pradinės mokyklos
direktorė
Irena Sližauskienė



Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė(tausojanti)	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė	15P	5	0,02	-	5,32	20,32
Arbata be cukraus	1G	150	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir 30% grietine	5Sr	150/5	1,20	4,94	4,98	63,90
Kiaulienos maltinis (kiauliena,virtas kiaušinis),(keptas orkaitėje)	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Miežinių kruopų košė (augalinis)	6 G	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Marinuotas agurkas	45 S	50	1,40	-	0,65	8,00
Kopūstų/agurkų salotos su alyvuogių aliejum	3S	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	53A	150	12,30	8,79	32,37	253,47
Sviesto82% /grietinės 30% padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Natūralus jogurtas 2,5%	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Uogienė	15P	5	0,015	-	3,54	13,55

MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojanti)	28A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Arbata be cukraus	1aG	150	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkų-bulvių-morkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 30%	11Sr	150/5	1,73	4,96	11,37	93,90
Vištienos šašlykai (Vištienos file keptaorkaitėje) su svogūnais (tausojantis)	34 A	75/20	17,76	36,81	9,03	432,50
Pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Ryžių košė (augalinis)	5 Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Kaimiški blynai (pilno gr. miltai, varškė, kefyras) su natūraliu jogurtu	76A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Pomidoras	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Žirneliai, obuolys, kiaušiniai	38S	50	2,24	3,52	4,85	56,10

Antradienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas keptas orkaitėje (tausojantis)	106A	150	16,30	0,95	42,27	218,25
Raugintas agurkas	45S	50	1,40	-	0,65	8,00
Kakava su pienu be cukraus	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30%	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Kepti mieliniai blynai (iš pilno grūdo miltų)	67A	150	11,91	27,25	57,00	512,60
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,86	0,78	0,96	14,2
Kiaulienos sprandinės kepinukai (kepti orkaitėje), (tausojantis)	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	30A	75/45	25,05	10,27	2,67	201,44
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6 Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Pekino kopūstai, pomidorai su alyvuogių aliejumi	24S	100	1,22	9,64	3,71	99,35

Sirvintų pradinės mokyklos
direktorė
Irena Slizauskienė

Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų Košė su cinamonu ir selenėlėmis(tausojanti)	92A	150/5/5	5,98	5,3	28,39	188,7
Nesaldinta arbata	2aG	150	0,04	0,02	0,48	1,63

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių (žiedinių kopūstų- morkų-ankštinių žalių pupelių) sriuba su grietine 30%	12Sr	150/5	1,77	4,95	9,70	88,44
Virti varškėčiai iš pilno grūdo miltų (tausojantis)	82A	150	20,36	9,92	40,19	329,55
Tarkuotų bulvių plokštainis (keptas orkaitėje)	47A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Natūralus jogurtas 2,5 %	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje)(tausojantis)	1A(P)	75	7,12	34,27	9,89	371,33
Miežinių kr.košė (augalinis)	6 G	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51 S	100	1,60	6,67	5,54	83,05
Pomidorai -agurkai	42S	50/50	0,75	3,7	2,21	43,03

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojanti)	104A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Kmynų arbata be cukraus	4aG	150	0,45	0,33	1,12	7,49

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Malti žuvies kepinukai (kepti orkaitėje). (tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje).(tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir bulvių/morkų troškinyje, (tausojantis)	2A	75/75	6,16	21,39	5,44	237,28
Lašišų kepsniai(kepti orkaitėje)	39A	100/20	21,09	14,42	-	214,12
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,90	12,13	80,07
Troškintos daržovės	12S	100	2,75	8,16	5,21	105,80
Burokėliai-žirneliai-mar.agurkai, su alyvuogių aliejumi	20S	40/15/25	2,34	4,96	8,22	80,35

Penktadienis

Pusryčiai 8³⁵–9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių Košė(tausojanti)	29A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Žalioji arbata	2G	200	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵–13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos sprandinė su sūriu viduje (kepta orkaitėje),(tausojantis)	14A	100	25,62	43,98	3,53	509,54
Vištų šlaunelės keptos orkaitėje (tausojantis)	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	5Gar	75	1,92	3,51	20,74	117,51
Kopūstai-morkos –obuoliai su alyvuogių aliejum	4S	100	1,15	3,47	7,89	61,20
Pupelės –obuoliai-porai su majonezu 34%	26S	100	5,65	6,98	18,49	145,56
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (kepti orkaitėje), (tausojantis)	56A	150	10,69	14,19	37,58	315,88
Natūralus jogurtas 2,5 %		20	0,86	0,78	0,96	14,2

Širvintų pradinės mokyklos
direktorė
 Irena Sližauskienė