

ŠIRVINTŲ PRADINĖ MOKYKLA
Mindaugo g. 13A, Širvintos



TVIRTINU
L.e.p.direktore

[Signature]
Ārstė Palinauskienė

MAITINIMO VALGIARAŠTIS

2022–2023 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. (tausojantis)	65A	150	6,21	6,37	43,26	260,43
Nasaldinta arbata	1aG	150	-	-	-	-

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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), (tausojantis)	35A	75	11,49	2,19	0,18	66,36
Kiaulienos sprandinės kepsnys (keptas orkaitėje), (tausojantis)	8A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
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
Kopūstų-cukinių ir morkų salotos	22S	70	0,14	0,49	5,52	72,5

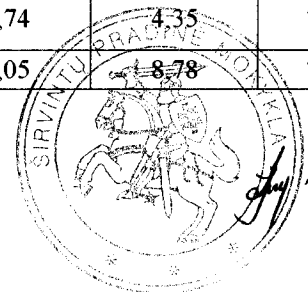
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo Energ. vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	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	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Jautiena troškinta (tausojantis)	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) (tausojantis)	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



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
Virtų bulvių cepelinai su varškės įdaru (keptas orkaitėje) (tausojantis)	54 A	150/30	9,02	4,58	35,99	217,02
Vištienos maltinis (keptas orkaitėje) (tausojantis)	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
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 su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A	90	3,56	7,25	13,70	131,4
Švieži agurkai	43Š	50	0,40	0,10	0,92	4,40

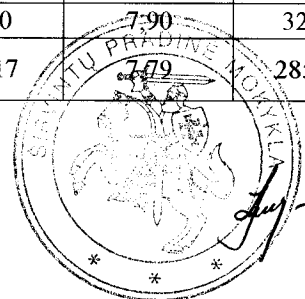
Ketvirtadienis

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
Cukinių ir žuvies paplotėliai (kepti orkaitėje) (tausojantis)	9-8/164T	120	14,89	5,01	6,2	128,34
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	48A	150	10,18	6,27	34,15	230,81
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 aliejum	7 S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Žali žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Kiaulienos plovai, ryžiai, kiauliena (tausojantis)	3A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83



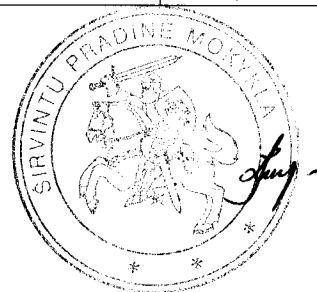
Penktadienis

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
Kmylių 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
Špinatų sriuba su bulvėmis 30%grietine	10 Sr	150/5	2,35	5,65	9,52	95,17
Kalakutienos file maltinukai su varške (kepti orkaitėje), (tausojantis)	10-8/161T	70	17,68	2,55	3,44	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-pekinių 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



MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 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.	Išeiąa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkų sriubasu perlinem kruopom ir bulvėmis sriuba 30% grietine	11Sr	150/5	1,73	4,96	11,37	93,90
Kiaulienos maltinis su kiaušinio ir sūrio įdaru (keptas orkaitėje), (tausojantis)	20A	90	20,95	16,50	5,85	254,75
Vištų šlaunelės keptos orkaitėje	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Kepti moliūgų blynai su kefyru (kepti keptuvėje),(tausojantis)	4-6/122	140	5,54	6,85	17,05	151,51
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

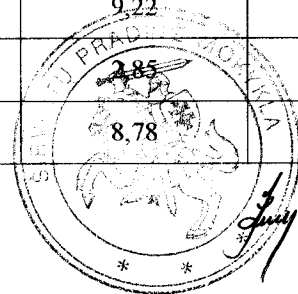
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa g.	Patiekalo maistinė vertė			Patiekalo energetinė vertė (kcal)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai	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
Nesaldinta arbata	2 aG	150	0,04	0,02	0,48	1,63

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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
Spinatai-ridikėliai-kiaušinis-pek kopūstas, alyvuogių aliej.	53 S	100	2,88	7,37	2,85	85,45
Morkų salotos su česnakais su majonezu 34%	11S	100	1,05	5,05	8,78	76,96



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
Balandėliai (malta kiauliena kopūstų viduje) (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
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

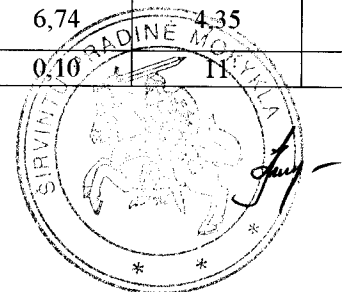
Ketvirtadienis

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	11,11	42,93



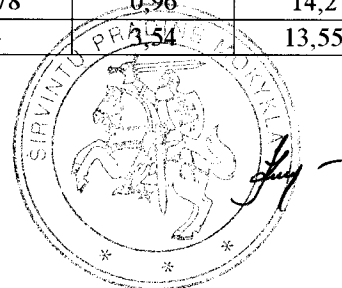
Penktadienis

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
Brokolių ir sūriopaplotėliai su kukurūzų kruopomis, (kepti orkaitėje)	4-8/168T	100	10,51	7,15	16,90	169,95
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
Sviesto 82% /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	-	1,54	13,55



MOKAMO MAITINIMO PIETŪS

3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 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.	Išeiąa	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
Virti varškėčiai (pilno gr. miltai,)su natūraliu jogurtu	82A	150/20	20,30	9,92	40,20	329,54
Pomidoras	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Žirneliai, obuolys, kiaušiniai	38S	50	2,24	3,52	4,85	56,10

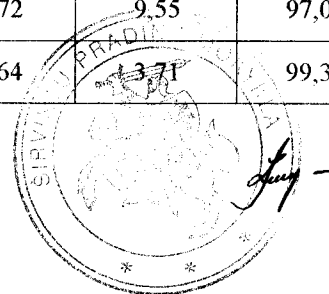
Antradienis

Pusryčiai 8³⁵ – 9⁵⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa 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	5aG	200	4,24	3,35	6,7	51,45

Pietūs 11⁴⁵ – 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/5	1,48	4,90	11,17	90,52
Kiaulienos sprandinė su sūriu viduje (kepta orkaitėje)	14A	100	25,62	43,98	3,53	509,54
Kiaulienos sprandinės kepinukai (kepti orkaitėje),(tausojantis)	9A	75	11,86	28,23	8,38	333,08
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	75/45	16,38	3,4	3,6	136,56
Perlinių kruopų košė (augalinis)	6 Gar	75	2,43	3,44	18,61	109,43
Morkos-porai-obuoliaisu alyvuogių aliejum	14S	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Pekino kopūstai, pomidorai su alyvuogių aliejumi	24S	100	1,22	9,64	13,71	99,35



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	Angliavandeniai	Kalorijos
Bulvių ir perlinių kruopų sriuba su mėsos kukuliais su grietine 30%	17Sr	150/5	1,77	4,95	9,70	88,44
Kaimiški blynai(pilno grūdo miltai, varškė, kefyras) (tausojantis)	76A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Cukinių ir bulvių plokštainis (keptas orkaitėje)	4-8/169	140	4,68	4,23	20,06	137,28
Natūralus jogurtas 2,5 %	14P	20	0,86	0,78	0,96	14,2
Kalakutienos maltas kukulis su morkom (tausojantis)	10-3/62T	70	13,33	22,77	5,38	277,40
Miežinių kr. košė (augalinis)	6 G	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais	52 S	100	1,40	9,63	3,50	98,65
Pomidorai -agurkai	42S	50/50	0,75	3,7	2,21	43,03

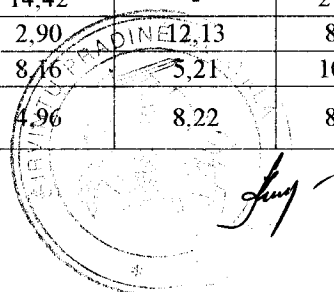
Ketvirtadienis

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	4aG	150	0,45	0,33	1,12	7,49

Pietūs 11⁴⁵ - 13⁴⁵

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,55	3,26	14,27	91,44
Kiaulienos maltinis (keptas orkaitėje), (tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir žiedinių kopūstų/morkų /cukinių/moliūgų troškinys (tausojantis)	10-5/103T	140	15,63	4,46	6,71	194,47
Lašių 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 aliejum	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	Angliavandeniai	Kalorijos
Kiaulienos-jautienos maltinis (keptas orkaitėje),(tausojantis)	16A	75	14,90	16,84	5,48	230,94
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

