

## UAB „Sotega“ Kupiškio skyrius

### Kupiškio rajono Alizavos pagrindinė mokykla

Berželių g.12, Alizava, Kupiškio raj.

---

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

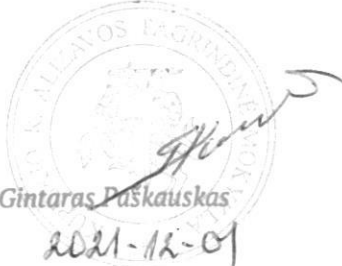
(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo \_\_ iki \_\_ val.



Gintaras Paškauskas  
2021-12-01

1 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041400

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-21	200 g.	7,93	2,24	35,05	184,41
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-15P	20/5/15 g.	3,76	6,42	12,83	120,98
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71B	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,72	12,76	47,92	342,54

**Pusryčiai II variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynėliai	AMLTN-32Š	140 g.	9,47	9,60	60,66	361,27
Obuolių padažas	PADN-15D	20 g.	0,02	0,02	2,07	8,23
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,49	9,62	62,73	369,5

**Pusryčiai III variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (1vnt.) (tausojantis)	IKIAUŠN-13A	50 g.	6,15	5,85	0,35	78,50
Batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-7NN	20/5/15 g.	5,81	8,71	12,74	149,48
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas(augalinis)	IVNT-70	120 g.	1,44	0,36	27,72	116,40
			13,4	14,92	40,81	344,38

**Pusryčiai IV variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	IKRUOPN-14	200 g.	5,99	2,11	30,56	169,41
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1H	20 g.	1,77	3,14	8,73	67,96
Pienas 2,5%	GĖRN-48	200 g.	6,40	5,00	9,60	110,00
			14,19	14,35	48,93	384,52

**Pietūs I variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Energinė vertė kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausojantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Vištienos kepsneliai	AKMP-PNV-2F	70 g.	220,09
Perlinių kruopų košė garnyrai (augalinis) (tausojantis)	GGARN-8A	130 g.	113,66
Burokėlių salotos su jogurtu	GSALN-139G	100 g.	40,97
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

529,74



**Pietūs II variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliūjū žirnēliū sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoģantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginē duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virta dešrelē(aukšč.r.)(tausoģantis)	AKMPN-54C	70 g.	186,20
Virtos bulvēs (augalinis) (tausoģantis)	GGARN-13A	130 g.	108,46
Burokēliū salotas su jogurtu	GSALN-139G	100 g.	40,97
Geriamas vanduo	GĒRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

490,65

**Pietūs III variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliūjū žirnēliū sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoģantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginē duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Daržoviū ir perliņu kruopū troškinys (tausoģantis)	ADRŽPN-127A	200 g.	204,83
Burokēliū salotas su jogurtu	GSALN-139G	100 g.	40,97
Kefyras 2,5%	GĒRN-49	200 g.	104,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

504,82

**Pietūs IV variantas**

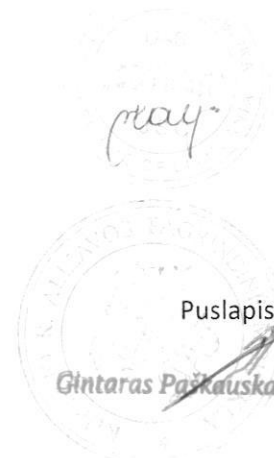
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliūjū žirnēliū sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoģantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginē duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Mieliniai blynēliai	AMLTN-13	150 g.	396,13
Obuoliū padažas	PADN-15D	20 g.	8,23
Geriamas vanduo	GĒRN-85	200 g.	0,00
Gaivios vaišiū salotas su jogurtu(obuo.banan.apels)	GSALN-43D	150 g.	96,16

602,54

**Pietūs V variantas**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Enerģinē vertē kcal
Žaliūjū žirnēliū sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausoģantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginē duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Kepti sūrinukai	AVRŠPN-20B	150 g.	324,76
Grietinēs 30% padažas	PADN-7	20 g.	37,01
Burokēliū salotas su jogurtu	GSALN-139E	90 g.	36,87
Geriamas vanduo	GĒRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00

553,66



Puslapis 2.

Gintaras Paškauskas