

## 6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-200/1	150	3,54	3,15	15,43	104,20
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	9-312/2	80/20/20	26,98	12,21	2,60	228,22
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10
Virtų burokėlių, porų ir obuolių salotos (augalinis)	16-31/1	95	1,40	4,10	9,15	79,06
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			34,24	20,73	62,14	572,07

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-30/1	150	1,56	3,12	13,09	86,69
Balandėlis kitaip (kiauliena) (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	13-501/2	100	9,51	13,12	14,65	214,69
Pomidorų padažas	17-24/1	20	0,23	0,03	5,40	22,81
Virtos bulvės	15-5/3	65	1,32	5,07	12,81	102,13
Šviežias pomidoras/agurkas (augalinis)	16-90/1	45/45	0,77	0,18	3,87	20,16
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			13,79	21,51	65,32	510,08

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-201/2	150	2,94	3,64	15,47	106,43
Plovas su kiauliena (tausojantis)	13-505/1	200	19,67	10,50	38,09	325,58
Šviežių morkų salotos su cukinijomis ir saulėgražomis	16-21/1	80	1,25	4,06	7,57	71,82
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88
Viso:			24,21	18,21	73,72	555,60

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su daržovėmis	1-271/2	150	8,18	3,85	9,99	107,35
Žemaičių blynai su paukštiena (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	4-60/4	150	9,67	10,73	35,94	279,03
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	16-2/1	90	1,16	4,04	6,39	66,51
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			19,43	18,63	68,00	517,37

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai

Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-40/1	150	1,28	3,10	8,28	66,13
Žuvis (menkė) troškinta su daržovėmis ir pomidorų padažu (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	8-600/2	50/50	13,67	10,52	6,60	175,77
Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77
Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	16-34/1	100	1,44	5,08	8,54	85,64
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	16-91/1	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			23,45	21,38	73,98	582,10

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės

Be kiaušinių  
Be glitimo

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-100/1	150	1,25	2,18	11,13	69,14
Kiaulienos šnicelis (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	13-305/2	80	14,48	15,61	0,58	200,76
Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	16-1/1	90	1,21	4,03	4,99	61,09
Konservuoti žalieji žirnėliai (augalinis)	16-91/1	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			23,99	24,50	67,26	585,54

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės

Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-1/1	150	1,27	4,06	7,61	72,09
Vištienos kepsnys (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	9-200/2	80	23,95	11,79	0,27	203,04
Virtos bulvės	15-5/3	65	1,32	5,07	12,81	102,13
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir porais (augalinis)	16-33/1	80	1,83	4,11	8,71	79,15
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			28,79	25,04	45,09	520,90

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių

Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-70/1	150	1,69	3,15	14,14	91,71
Vištienos šašlykas ant iešmelio (tausojantis)	9-239/1	80	17,31	8,03	1,81	148,72
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10
Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos (augalinis)	16-41/1	90	0,92	6,13	3,01	70,82
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	16-91/1	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Pomidorų padažas	17-24/1	20	0,23	0,03	5,40	22,81
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			24,91	18,71	67,22	536,96

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo



Pietūs 11:05 val.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	1-31/1	150	2,30	3,13	11,56	83,61
Kepta žuvis (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	8-151/2	100	22,81	13,80	0,47	217,24
Pomidorų padažas	17-24/1	20	0,23	0,03	5,40	22,81
Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77
Šviežias pomidoras/agurkas (augalinis)	16-90/1	45/45	0,77	0,18	3,87	20,16
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			30,71	19,71	63,96	556,07

## 6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	1-400/2	150	0,71	2,07	5,72	44,36
Kapotas višienos kepsnelis (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	9-251/2	80	13,47	18,27	9,08	254,61
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10
Šviežių morkų salotos su cukinijomis ir saulėgražomis	16-21/1	80	1,25	4,06	7,57	71,82
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			17,75	25,67	57,33	531,38

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su daržovėmis	1-271/2	150	8,18	3,85	9,99	107,35
Virtos vištų šlaunelės	9-400/1	100	23,91	10,39	0,89	192,64
Virtos bulvės	15-5/3	65	1,32	5,07	12,81	102,13
Šviežių morkų ir porų salotos (augalinis)	16-25/1	95	1,14	6,14	9,07	96,10
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			34,97	25,45	48,44	562,71

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-220/1	150	3,67	3,23	14,72	102,61
Plovas su kiauliena (tausojantis)	13-505/1	200	19,67	10,50	38,09	325,58
Pekino kopūstų, pomidorų ir šviežių agurkų salotos (augalinis)	16-40/1	100	1,06	6,20	3,76	75,01
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			24,83	19,93	72,26	567,70

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su vištienos kukulaičiais	1-262/1	150/30	6,35	5,88	11,44	124,12
Vištienos kepsnys (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	9-200/2	80	23,95	11,79	0,27	203,04
Virtos bulvės (augalinis)	15-5/1	70	1,46	0,08	14,19	63,27
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	16-2/1	90	1,16	4,04	6,39	66,51
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			33,35	21,79	47,98	521,43

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
Be laktozės  
Be kiaušinių  
Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-60/2	150	1,94	3,10	15,55	97,79
Naminis kotletas (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	13-300/2	80	14,48	10,61	0,58	155,76
Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77
Virtų burokėlių ir cukinijų salotos (augalinis)	16-30/1	80	1,20	4,09	6,45	67,42
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			22,21	20,38	65,25	533,22

## 6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Patiekalai  
 Be laktozės  
 Be kiaušinių  
 Be glitimo

Pietūs 11:05 val.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytos daržovės) sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1-2/1	150	1,59	3,17	8,35	68,30
Kepta žuvis (tausojantis) (be Gl, be Lac, be Kiauš.)	8-151/2	100	22,81	13,80	0,47	217,24
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10
Šviežių morkų salotos su cukinijomis ir saulėgražomis	16-21/1	80	1,25	4,06	7,57	71,82
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	16-91/1	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius	21-801/2	100	0,40	0,00	15,50	63,60
Viso:			28,82	19,23	50,89	491,94