

Marijampolės sav. Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija. A. Juozapavičiaus g. 1, Liudvinavas, Marijampolė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

Išstaigos darbo laikas

Nuo iki val.

1 savaitė pirmadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) (7)	R01/5B	200	251,58
Fermentinis sūris sviestas, batonas su sėlenomis (1,7)	U01/2A	45/0/0	161,87
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Viso			413,45

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška ryžių kruopų sriuba (7)	S20/1B	150	110,10
Konvekciniame krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis) (1,3)	Š05/4A	65	191,15
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1B	65	34,45
Virtos daržovės (augalinis)	L111E	60	19,58
Perlinių kruopų košė (augalinis)	R10/4B	80	142,56
geriamas vanduo su apelsinu	G02/4A	204	2,58
Viso			500,41

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Braškių ir obuolių gėrimas	G06/1A	180	68,07
Ryžių traputis	KPZ4	8	29,20
Viso			97,27

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pica su kepta vištiena ir marinuotais agurkais (1,3)	M11/1B	130	328,11
Jogurto ir pomidorų padažo pagardas (7)	P17/1A	40	30,98
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1B	80	11,21
Viso			370,30

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė antradienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Varškė su trintomis uogomis ir grietine (7)	T02/1B	100/0/0	150,28
Karštas sumuštinis (1,7)	U02/1A	65/0/0	172,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Viso			330,14

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Burokėlių sriuba (augalinis)	S01/2B	150	72,28
Kietagrūdžiai makaronai su jautiena ir pomidorų padažu (tausojantis) (1)	J08/1B	160	240,62
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	L02/1B	100	51,45
Agurkų - pomidorų salotos (augalinis)	L12/1B	100	36,36
Vaisiai/uogos	-	100	89,00
Viso			489,70

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Daržovių sriuba su vištienos kukulaičiais	S24/1B	150	136,27
Viso			136,27

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Konvekinėje krosnelėje apkeptos virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	D02/4B	150	165,74
Varškės padažas su agurkais (7)	P11/1A	50	87,69
Kefyras (2.5% rie.) (7)	G05/2B	150	76,50
Viso			329,93

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė trečiadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis) (1,3,7)	K05/1A	120	185,50
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.) (1,7)	U05/3B	50/0	160,76
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1C	40	25,60
Švieži agurkai (augalinis)	L071A	30	3,30
Pomidorų padažas	P01/1A	25	23,75
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Viso			398,90

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	S09/1B	150	112,33
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės pudingas (tausojantis) (1,3,7)	V04/4B	150	303,87
Trintos avietės	P041A	30	7,90
Plakta grietinėlė (7)	P06/1A	30	71,00
Šaltas arbatos gėrimas	G071B	150	37,00
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Viso			539,10

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniškas kokteilis su bananais (7)	T05/1B	230	149,78
Viso			149,78

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Plovas su kiauliena (tausojantis)	J22/1B	200	352,23
Marinuoti agurkai	L072A	50	9,50
Viso			361,73

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) (1,7)	R07/5B	200	247,55
Varškės desertas (7)	T04/1B	80	140,30
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Viso			403,35

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	S03/1B	150	70,69
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) (1)	Š03/3B	90/0	146,33
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L03/10C	60	56,42
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1A	80	27,56
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Vaisiai/uogos	-	100	53,00
Viso			485,22

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška ryžių kruopų sriuba (7)	S20/1B	150	110,10
Viso			110,10

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Daržovių troškinys su vištiena ir pupelėmis (tausojantis) (1)	Š10/1B	175/0/0	259,99
Nesaldintas razinų kompotas	G03/6C	150	31,50
Viso			291,49

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė penktadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Virta pieniška dešrelė	J01/1A	60	154,20
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Burokėlių salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L04/1A	85	71,88
Pomidorų padažas	P01/1A	25	23,75
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Viso			382,90

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Žirnių sriuba (augalinis)	S08/1B	150	105,57
Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis) (1,3,4,7)	Ž02/1A	75	126,85
Šviežių kopūstų ir konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	L16/1B	80	51,82
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Miežinių kruopų garnyras (tausojantis)	R03/1A	100	156,50
Viso			474,22

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Bandelė su obuoliais (savo gamybos) (1,3,7)	T07/1B	60	163,47
Viso			163,47

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Blynėliai su morkomis (tausojantis) (1,3,7)	M02/1B	150	291,29
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Natūralaus jogurto padažas (7)	P16/1A	30	33,90
Vaisiai/uogos	-	100	53,00
Viso			378,20

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė pirmadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Blynėliai su varške (1,3,7)	M05/2A	130	349,08
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Trintos avietės	P041A	30	7,90
Vaisiai/uogos	-	50	19,00
Viso			377,84

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	S06/1B	150	83,01
Vištienos šlaunelių apkepas (tausojantis) (1,3,7)	Š15/1A	85	200,38
Grietinėlės ir sviesto padažas (1,7)	P14/1A	30	115,40
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1A	80	27,56
Virtos daržovės (augalinis)	L111E	60	19,58
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Viso			577,14

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Sūrio lazdelės (40% riebi) (7)	U04/1A	40	120,80
Viso			120,80

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Konvekciniame krosnelėje apkeptos tortilijos su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) (1,7)	M06/1A	97/0	296,73
Pomidorų padažas	P01/1A	25	23,75
Nesaldinta juodoji arbata	G01/5B	200	0,00
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Viso			327,49

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė antradienis

Roma Raškevičienė
2025-08-29

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šešių grūdų kruopų košė (tausojantis) (1,7)	R14/1A	220	194,21
Varškės sūrelis (7)	PGZ3	100	188,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Viso			382,21

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pomidorinė sriuba su nešlifuoti ryžiais (augalinis)	S08/5B	150	78,79
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis) (1)	J14/4A	95/0	162,76
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1B	65	34,45
Švieži agurkai (augalinis)	L071B	50	5,50
Bulvių košė (7)	D01/2B	100	123,27
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Vaisiai/uogos	-	100	53,00
Viso			459,00

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška ryžių kruopų sriuba (7)	S20/1B	150	110,10
Ryžių traputis	KPZ4	8	29,20
Viso			139,30

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Mieliniai blynai su sėlenomis (1,3,7)	M03/1B	120	270,25
Grietinė (30% riebi) (7)	P10/1E	25	73,50
Braškių ir obuolių gėrimas	G06/1A	180	68,07
Viso			411,82

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė trečiadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Virtas kiaušinis (3)	K03/1A	60	94,20
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.) (1,7)	U05/3B	50/0	160,76
Švieži agurkai (augalinis)	L071B	50	5,50
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	G01/3B	200/0	27,50
Vaisiai/uogos	-	100	89,00
Viso			376,96

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	S07/1B	150	102,72
Apkepti varškėčiai (9% rieb.) (tausojantis) (1,3,7)	V07/3B	130	321,71
Natūralaus jogurto padažas (7)	P16/1A	30	33,90
Mėlynės	P07/1A	30	13,16
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Viso			478,50

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Viso			75,00

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Įdaryta bulvė su varške ir špinatais (tausojantis) (7)	D07/1A	170	188,72
Grietinės su česnakų padažas (7)	P15/1A	40	113,64
Šaltas arbatos gėrimas	G071B	150	37,00
Viso			339,36

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis) (7)	R05/5B	200	244,00
Varškės užtepėlė su krapais (7)	V08/1A	40	58,92
Batonas su sėlenomis (1)	U05/1B	30	84,90
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Paprikos lazdelės (augalinis)	L10/1A	50	14,50
Viso			402,32

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šaltibarščiai (3,7)	S40/1A	150	55,90
Troškinta menkės filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) (4)	Ž03/1A	90/0	90,69
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Šviežių daržovių salotos (augalinis)	L13/1C	80	66,58
Džiovinų spanguolių kompotas	G03/8B	150	53,60
Vaisiai/uogos	-	50	19,00
Viso			382,35

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Sūrio lazdelės (40% rie.) (7)	U04/1A	40	120,80
Viso			120,80

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rie.) (tausojantis) (1,3,7)	V05/1B	160	275,32
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Trintos uogos	P12/1B	30	13,80
Viso			289,12

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skiausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė penktadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	V03/3B	150	318,53
Grietinė (30% riebi) (7)	P10/1E	25	73,50
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Viso			409,39

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška miežinių kruopų sriuba (1,7)	S101A	150	98,71
Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis) (1,3,7)	Š09/1B	80	153,98
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) (1)	M10/1B	100	145,26
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Virti burokėliai su citrininiu užpilu (augalinis)	L25/1B	75	42,92
Vaisiai/uogos	-	50	19,00
Viso			493,35

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Įvairių daržovių salotos su vištiena ir sūriu (1,7)	L65/1B	130	161,46
Viso			161,46

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Grikių kruopų košė su kepintais svogūnais (augalinis) (7)	R11/1A	200	261,65
Džiovintų abrikosų kompotas	G03/9A	200	48,78
Viso			310,43

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė pirmadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis) (1,7)	M01/1B	175/0	322,22
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Aisbergo salotos, konservuotų žirnelių ir paprikos skiltelių lėkštelė (augalinis)	L15/1C	60	20,16
Viso			342,38

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Moliūgų sriuba (augalinis)	S25/1A	150	53,32
Konvekinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	Š05/1A	65	167,73
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1D	30	19,20
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Vaisiai/uogos	-	100	53,00
Miežinių kruopų košė su grietine (tausojantis) (1,7)	R09/2A	80	125,49
Viso			453,47

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Braškių ir obuolių gėrimas	G06/1B	160	60,51
Ryžių traputis	KPZ4	8	29,20
Ryžių traputis	KPZ4	8	29,20
Viso			118,91

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Sklindžiai su kriaušėmis ir sėlenomis(1,3,7)	M04/1B	120	232,20
Uogienė	P13/1A	20	54,20
Viso			286,40

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė antradienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta keturių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (1,7)	R15/1C	180	59,44
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Vaisiai/uogos	-	100	89,00
Viso			223,44

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška grikių sriuba (7)	S19/1C	150	102,64
Plovas su jautiena (tausojantis)	J11/1A	150	322,55
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, porais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L06/1B	80	64,74
Marinuoti agurkai	L072A	50	9,50
Viso			499,43

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Mielinė bandelė su karamelės įdaru (1,3,7)	DPZ9	70	224,00
Aisbergo salotos, konservuotų žirnelių ir paprikos skiltelių lėkštelė (augalinis)	L15/1B	80	26,88
Viso			250,88

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Žemaičių blynai su kalakutienos įdaru (1,3)	Š12/1C	160/0	244,55
Grietinė (30% rie.) (7)	P10/1E	25	73,50
Raugintos pasūkos (0,7 % rie.) (7)	G05/3B	130	42,90
Viso			360,95

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė trečiadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.) (7)	U03/1B	190/0	229,90
Sūrio lazdelės (40% rieb.) (7)	U04/1A	40	120,80
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Viso			366,20

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis)	S08/6B	150	100,07
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	V03/3B	150	318,53
Trintos uogos su bananu	P051A	30	19,82
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Vaisiai/uogos	-	50	19,00
Viso			464,42

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Pineiškas kokteilis su bananais ir braškėmis (7)	T09/1A	230	147,95
Viso			147,95

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis ir paukštiena (tausojantis) (1)	Š11/1B	190/0	354,99
Nesaldinta juodoji arbata	G01/5B	200	0,00
Ryžių traputis	KPZ4	8	29,20
Viso			384,19

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)(1,7)	R08/2A	200	176,17
Vaisiai/uogos	-	30	13,16
Karštas sumuštinis (1,7)	U02/1A	65/0/0	172,86
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Viso			362,19

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Daržovių sriuba (augalinis)	S05/2B	150	43,18
Lašišos kepsnys(tausojantis) (4)	Ž05/1A	80	65,67
Virti nešlifuoti ryžiai (augalinis)	R05/2B	110	126,25
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1A	80	27,56
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	L03/5B	75	63,89
Šaltas arbatos gėrimas	G071B	150	37,00
Vaisiai/uogos	-	100	53,00
Viso			416,55

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Ispaninio šalavijo (čija) sėklų pudingas (7)	T11/1A	80	41,48
Viso			41,48

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Skryliai su varške (tausojantis) (1,3,7)	M081A	150	305,14
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Trintos uogos	P12/1C	40	18,40
Paprikos lazdelės (augalinis)	L10/1A	50	14,50
Viso			338,04

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė penktadienis

Požymis: 4-7 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

4-7 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(1,7)	R09/1B	220	228,87
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Sūrio lazdelės (40% rie.) (7)	U04/1A	40	120,80
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Viso			367,03

4-7 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Morkų sriuba su lęšiais (augalinis)	S17/1B	150	130,96
Troškinti kopūstai su pomidorų padažu ir mėsos kukuliais	J151A	150	157,37
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Šviežių daržovių salotos (augalinis)	L13/1C	80	66,58
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	G03/3B	200	45,60
Vaisiai/uogos	-	50	19,00
Viso			516,10

4-7 metų pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška kietagrūdžių makaronų sriuba(1,7)	S18/1B	200	130,10
Viso			130,10

4-7 metų vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Bulvių plokštainis (3,7)	D92/1B	180	272,19
Grietinė (30% rie.) (7)	P10/1C	30	88,20
Pienas (2.5% rie.) (7)	G05/1B	150	82,50
Viso			442,89

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**