

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2priedas

**UAB „EGLĖJA“, Klaipėdos m. „Gilijos“ pradinė mokykla**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos  
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas ) pavadinimas, adresas)

**20 DIENŲ PUSRYČIŲ - PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS**

**2023-2024 m.m.**

**6-10 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 14.30 val.**

*Direktore  
Daiva Galdikienė  
2023 09 20*

**I savaitė**  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Manų kruopų košė su uogiene	95A	200/30	332,9
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			388,9

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Varškės - ryžių apkepas	87A	130/20	332,9
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			332,9

Antradienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu	97A	200/10	308,05
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			364,05

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Virti varškės - moliūgo virtinukai su grietinės padažu	Se-V11	150/25	375,68
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			375,68

Trečiadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Pieniška ryžių košė paskaninta sviestu ir vyšnių uogiene	K3	220	320,13
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			376,13

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Daržovių troškiny su dešrelėmis	59A	75/75	331,28
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			331,28

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Makaronai su varške ir sviestu	A2	180/7	259,86
Sezoniniai vaisiai		150	84
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			343,86

## Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, uogiene	A1	140/20	413,07
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			413,07

## Penktadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Pieniška penkių grūdų košė su obuoliais	Se-Kr49	200	319
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			375

## Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Virti makaronai su mėsa	68A	200g	411,79
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			411,79

**II savaitė**  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiška	Kcal.
Manų kruopų košė su uogiene	95A	200/30	332,9
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			388,9

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiška	Kcal.
Kepti varškėčiai su saldžiu jogurtinės grietinės padažu	83A	100/15	259,51
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			259,51

Antradienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiška	Kcal.
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	118A	200	224,11
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P	20	77,56
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			357,67

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiška	Kcal.
Virti makaronai su sūriu	66A	150/20	305,06
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			305,06

Trečiadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiška	Kcal.
Pieniška ryžių košė paskaninta sviestu ir vyšnių uogiene	K3	200/20	320,13
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			376,13

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiška	Kcal.
Varškės spygliukai	89A	150/20	285,19
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			285,19

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Makaronai su varške ir sviestu	A2	180/7	259,86
Sezoniniai vaisiai		150	84
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			343,86

## Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Lietiniai blynai su dešrelėmis	76A	100/50/5	370,9
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			370,9

## Penktadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Pieniška penkių grūdų košė su obuoliais	Se-Kr49	200	319
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			375

## Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Virtų bulvių - varškės kukuliai su grietine	V-2	200/20	362,58
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			362,58

III savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Manų kruopų košė su uogiene	95A	200/30	332,9
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			388,9

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Varškės - ryžių apkepas	87A	130/20	332,9
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			332,9

Antradienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu	97A	200/10	308,05
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			364,05

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Virti varškės - moliūgo virtinukai su grietinės padažu	Se-V11	150/25	375,68
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			375,68

Trečiadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Pieniška ryžių košė paskaninta sviestu ir vyšnių uogiene	K3	220	320,13
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			376,13

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Daržovių troškiny su dešrelėmis	59A	75/75	331,28
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			331,28

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Makaronai su varške ir sviestu	A2	180/7	259,86
Sezoniniai vaisiai		150	84
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			343,86

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais, uogiene	A1	140/20	413,07
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			413,07

Penktadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Pieniška penkių grūdų košė su obuoliais	Se-Kr49	200	319
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			375

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Virti makaronai su mėsa	68A	200g	411,79
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			411,79



**IV savaitė**  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Manų kruopų košė su uogiene	95A	200/30	332,9
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			388,9

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Kepti varškėčiai su saldžiu jogurtinės grietinės padažu	83A	100/15	259,51
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			259,51

Antradienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	118A	200	224,11
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P	20	77,56
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			357,67

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Virti makaronai su sūriu	66A	150/20	305,06
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			305,06

Trečiadienis

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Pieniška ryžių košė paskaninta sviestu ir vyšnių uogiene	K3	200/20	320,13
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			376,13

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiiga	Kcal.
Varškės spygliukai	89A	150/20	285,19
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			285,19



Ketvirtadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Makaronai su varške ir sviestu	A2	180/7	259,86
Sezoniniai vaisiai		150	84
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			343,86

## Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Lietiniai blynai su dešrelėmis	76A	100/50/5	370,9
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			370,9

Penktadienis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Pieniška penkių grūdų košė su obuoliais	Se-Kr49	200	319
Sezoniniai vaisiai		100	56
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			375

## Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rec.Nr.	Išeiğa	Kcal.
Virtų bulvių - varškės kukuliai su grietine	V-2	200/20	362,58
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	150	
			362,58