

UKMERGĖS „RYTO“ UGDYMO CENTRAS

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIO VALGIARAŠČIO MAISTINĖS IR ENERGINĖS VERTĖS SUVESTINĖ 7–10 metų amžiaus grupės vaikams

Dienos	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė 1 diena	87,17	61,86	206,55	1709,63
1 savaitė 2 diena	66,64	94,99	160,99	1765,85
1 savaitė 3 diena	72,59	71,10	196,94	1699,67
1 savaitė 4 diena	72,54	65,84	204,94	1694,09
1 savaitė 5 diena	80,50	79,85	190,12	1788,73
2 savaitė 1 diena	79,69	58,36	236,56	1787,32
2 savaitė 2 diena	63,85	69,11	212,44	1703,71
2 savaitė 3 diena	78,77	81,60	215,91	1901,91
2 savaitė 4 diena	74,65	88,51	183,30	1810,07
2 savaitė 5 diena	71,38	75,42	186,44	1700,14
3 savaitė 1 diena	85,41	72,27	217,77	1842,93
3 savaitė 2 diena	69,22	70,69	226,85	1785,33
3 savaitė 3 diena	82,44	78,20	192,53	1787,42
3 savaitė 4 diena	66,47	70,14	209,84	1730,70
3 savaitė 5 diena	75,68	66,20	208,55	1723,82
Iš viso per 15 dienų	1127,00	1104,14	3049,73	26431,32
Vidutiniškai per dieną	75,13	73,61	203,32	1762,09



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

PIRMADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Kukurūzų dribsniai su pienu	UŽK-022.1	200	8,60	5,00	39,84	238,76
Pilno grūdo batonas su džemu	UŽK-001.2	15/30	1,38	0,54	26,25	115,80
Sezoniniai vaisiai/ uogos		80	0,56	0,24	11,18	49,14
Iš viso:			10,54	5,78	77,27	403,70

PIETŪS 11:35–11:55

Šv. kopūstų sriuba su griet. (T)	SR-006.1.1	150/6	1,38	3,46	8,41	70,30
Plovas su kiauliena (T)	KMP-011.1	220	29,05	21,87	31,41	439,65
Marinuoti agurkai	SAL-005.1	80	0,24	0,16	1,84	9,76
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,70	26,47	58,39	599,21

VAKARIENĖ 15:30

Kepti varškėčiai	VARŠK-012.1	150	25,46	15,90	24,08	334,81
Jogurtas	PAD-015.1	35	1,51	1,33	1,68	24,85
Sezoniniai vaisiai/ uogos		80	0,56	0,24	11,18	49,14
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,53	17,47	36,94	408,80

NAKTIPIEČIAI 19:00

Virtas kiaušinis	KIAUŠ-001.1	55 (1vnt)	6,77	6,44	0,39	86,52
Konservuotų žirnelių salotos	SAL-007.1	60	2,43	2,20	8,13	61,76
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	150	3,18	2,52	8,70	70,14
Iš viso:			15,405	12,135	33,945	297,92

Iš viso per dieną:			87,17	61,86	206,55	1709,63
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

ANTRADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Manų kruopų košė (T)	KRUOP-007.1	200	8,18	7,45	34,60	238,24
Trintos uogos /uogienė	PAD-018.1	30	0,36	0,16	3,92	18,40
Traputis	UŽK-022.1	7 (1 vnt)	0,66	0,24	4,88	23,61
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			15,00	11,90	64,73	425,22

PIETŪS 11:35–11:55

Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)	SR-023.1	150	3,81	4,58	13,25	109,50
Tradicinis varškės apkepas	VARŠK-014.1	160	22,41	30,66	21,70	452,14
Saldus grietinės padažas	PAD-016.1	35	0,60	5,34	2,52	60,57
Morkų ir obuolių salotos su jogurtu	SAL-030.1	80	1,30	0,78	7,04	40,51
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,12	41,36	44,51	662,72

VAKARIENĖ 15:30

Troškinti kopūstai (A, T)	DARŽ-011.1	220	3,69	11,55	18,62	192,71
Virta pieno dešrelė	KMP-016.1	60	8,11	11,23	0,31	134,76
Pilno grūdo batonas su sviestu	UŽK-001.1	15/5	1,33	4,52	7,09	75,60
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	150	0,32	0,22	6,88	30,74
Iš viso:			13,45	27,52	32,90	433,81

NAKTIPIEČIAI 19:00

Duona (batonas) su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	18/5/25	6,89	11,69	10,15	173,96
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	150	3,18	2,52	8,70	70,14
Iš viso:			10,07	14,21	18,85	244,10

Iš viso per dieną:			66,64	94,99	160,99	1765,85
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

TREČIADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Avižinių dribsnių košė su obuoliu ir cinamonu (A, T)	KRUOP-001.3	150	4,29	5,87	24,76	169,06
Duona (ar batonas) su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	25/5/25	8,31	12,11	17,27	202,73
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,3	18,28	56,01	433,21

PIETŪS 11:35–11:55

Burokėlių sriuba su konserv. pomidorais ir grietine (T)	SR-003.2.1	150/6	1,26	4,92	7,87	81,17
Žuvies filės kukulaičiai kepti su garais (T)	ŽUV-003.1	90	14,77	9,42	4,54	161,96
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)	KRUOP-009.2	100	3,43	1,63	26,32	133,64
Pieno padažas	PAD-021.1	30	1,29	2,76	3,27	43,00
Kopūsup-morkų salotos su majonezu	SAL-017.2	100	1,39	2,65	6,31	54,14
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Šaldytų uogų kompotas	GĖR-008.1	200	0,59	0,31	11,47	50,99
Iš viso:			25,76	22,67	76,51	604,40

VAKARIENĖ 15:30

Viso grūdo makaronų apkepas su daržovėmis ir sūriu	MILT-005.2	180	13,42	15,20	42,73	360,40
Grietinės padažas su pomidorų padažu	PAD-011.1	20	0,37	3,84	1,24	40,98
Šviežios daržovės		50	0,61	0,13	1,87	11,09
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	150	0,04	0,02	0,48	2,29
Iš viso:			14,44	19,19	46,32	414,76

NAKTIPIEČIAI 19:00

Grūdėta varškė	VARŠK-016.1	150	18,00	10,50	4,05	182,70
Traputis	UŽK-022.1	7 (1 vnt)	0,66	0,24	4,88	23,61
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	200	0,43	0,22	9,17	40,99
Iš viso:			19,09	10,96	18,10	247,30
Iš viso per dieną:			72,59	71,10	196,94	1699,67

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

KETVIRTADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Omletas su dešrele	KIAUŠ-011.1	120	13,63	22,55	7,14	285,47
Marinuoti agurkai		40	0,12	0,08	0,92	4,88
Pilno grūdo batona s su sviestu ir varške	UŽK-003.3	15/5/30	6,13	7,22	8,14	123,30
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	150	0,04	0,02	0,48	2,29
Iš viso:			19,92	29,87	16,68	415,94

PIETŪS 11:35–11:55

Žirnių sriuba su daržovėmis (A, T)	SR-016.2	150	9,01	4,34	24,43	172,47
Vištienos maltinukas, keptas orkaitėje (T)	KPP-019.1	80	18,25	5,04	4,24	135,64
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	KRUOP-008.1	100	2,81	1,60	18,58	99,89
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir majonezu	SAL-016.3	100	1,40	3,64	6,94	66,13
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Sezoniniai vaisiai/ uogos		80	0,56	0,24	11,18	49,14
Obuolių kompotas be cukraus	GĖR-006.2	200	0,23	0,20	6,12	27,20
Iš viso:			35,29	16,04	88,22	629,97

VAKARIENĖ 15:30

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	KRUOP-015.1	180	10,63	16,81	48,93	389,48
Saldus jogurto padažas	PAD-015.1	35	1,51	1,33	1,68	24,85
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	150	0,32	0,22	6,88	30,74
Iš viso:			12,46	18,36	57,49	445,07

NAKTIPIEČIAI 19:00

Ryžių ir daržovių mišrainė	SAL-042.2	150	4,17	1,31	33,51	162,51
Traputis	UŽK-022.1	7 (1 vnt)	0,66	0,24	4,88	23,61
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	150	0,04	0,02	4,16	16,99
Iš viso:			4,87	1,57	42,55	203,11
Iš viso per dieną:			72,54	65,84	204,94	1694,09



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

PENKTADIENIS

1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

3-jų grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (T)	KRUOP-014.3	150	6,81	6,32	25,49	185,93
Sumuštinis su virta dešra ir agurkais	UŽK-007.1	25/5/30/20	6,17	12,08	17,62	195,27
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	150	0,04	0,02	4,16	16,99
Iš viso:			13,72	18,72	61,25	459,61

PIETŪS 11:35–11:55

Daržovių sriuba (A)	SR-005.1	150	2,18	3,15	10,82	80,10
Kiaulienos-jautienos kukuliai kepti su orkaitėje (T)	KMP-005.2	80	19,56	16,23	0,46	226,02
Pieno padažas su pomidorų tyre	PAD-022.2	30	1,20	2,01	2,80	34,03
Bulvių košė su pienu ir sviestu (T)	DARŽ-003.2	100	2,27	2,94	16,68	101,15
Raugintų kopūstų salotos su kepintais svogūnais (A)	SAL-028.1	100	1,02	10,12	5,76	118,22
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo su apelsiniais	GĖR-005.1	200	0,08	0,02	1,10	4,90
Iš viso:			29,34	35,45	54,35	643,92

VAKARIENĖ 15:30

Virti kukurūziniai varškės kukuliai (T)	VARŠK-006.1	180	24,51	14,03	29,66	342,89
Natūralus jogurtas	PAD-015.1	35	1,51	1,33	1,68	24,85
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	150	3,18	2,52	8,70	70,14
Iš viso:			29,20	17,88	40,04	437,88

NAKTIPIEČIAI 19:00

Geriamas jogurtas	GĖR-013.1	100	2,90	1,50	4,90	44,70
Pilno grūdo bandelė		60	5,34	6,30	29,58	202,62
Iš viso:			8,24	7,80	34,48	247,32
Iš viso per dieną:			80,50	79,85	190,12	1788,73

UKMERGĖS „RYTO“ UGDYMO CENTRAS



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

PIRMADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (T)	MILT-002.2	180	15,16	12,24	56,55	396,50
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	150	0,32	0,22	6,88	30,74
Iš viso:			16,18	12,76	77,41	488,66

PIETŪS 11:35–11:55

Žirnių sriuba su daržovėmis (A, T)	SR-016.2	150	9,01	4,34	24,43	172,47
Troškinta kalakutiena (T)	KPP-024.1	120	24,97	14,30	3,12	241,04
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	KRUOP-009.3	80	2,39	2,04	18,32	101,23
Žiedinių kopūstų salotos su agurkais ir pekino kopūstais	SAL-026.2	100	1,55	3,66	4,55	57,71
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			40,95	25,32	67,15	651,95

VAKARIENĖ 15:30

Sklindžiai su obuoliais ir bananais	MILT-010.3	150	10,26	12,85	44,39	334,43
Trintos uogos	PAD-018.1	15	0,14	0,06	1,46	6,90
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			15,50	16,66	53,20	424,88

NAKTIPIEČIAI 19:00

Batonas su džemu ir varške	UŽK-003.2	18/20/30	6,46	3,36	23,46	155,70
Sezoniniai vaisiai/ uogos		80	0,56	0,24	11,18	49,14
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	150	0,04	0,02	4,16	16,99
Iš viso:			7,06	3,62	38,8	221,83

Iš viso per dieną:			79,69	58,36	236,56	1787,32
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

ANTRADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	KRUOP-003.1	150	9,08	6,71	49,90	291,63
Trintos uogos	PAD-018.1	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pilno grūdo batonas su sviestu	UŽK-001.1	15/5	1,33	4,52	7,09	75,60
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	150	0,32	0,22	6,88	30,74
Iš viso:			11,00	11,57	66,78	411,77

PIETŪS 11:35–11:55

Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (T)	SR-008.3	150	3,68	6,90	22,59	155,30
Pomidorų padaže troškinti žuvies kukuliai (T)	ŽUV-009.1	90/60	15,91	8,25	8,86	175,20
Troškintos morkos su ryžiais (A, T)	DARŽ-013.1	100	2,11	4,25	20,94	130,45
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (A)	SAL-024.1	100	1,17	10,19	3,43	110,11
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Stalo vanduo su apelsiniais	GĖR-005.1	200	0,08	0,02	1,10	4,90
Iš viso:			25,98	30,59	73,65	655,46

VAKARIENĖ 15:30

Daržovių šiupinys (A, T)	DARŽ-009.1	150	4,78	4,86	21,94	148,36
Virta pieniška dešrelė	KMP-016.1	90	12,17	16,85	0,47	202,14
Traputis	UŽK-022.1	14 (2vnt)	1,32	0,24	9,76	47,22
Arbata nesaldinta	GĖR-002.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,27	21,95	32,17	397,72

NAKTIPIEČIAI 19:00

Kukurūzų dribsniai su pienu	UŽK-022.1	200	8,60	5,00	39,84	238,76
Iš viso:			8,60	5,00	39,84	238,76

Iš viso per dieną:			63,85	69,11	212,44	1703,71
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

TREČIADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Avižinių kruopų košė su pienu ir sviestu (T)	KRUOP-002.1	150	6,21	6,61	23,22	177,15
Traputis su lydytu sūreliu	UŽK-021.3	7,5/ 20	3,34	4,84	5,57	79,18
Sezoniniai vaisiai/ uogos		150	1,05	0,45	20,97	92,13
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Iš viso:			17,40	16,90	59,56	459,86

PIETŪS 11:35–11:55

Raugintų kopūstų sriuba su pomidorų padažu ir grietine	SR-007.2	150/6	0,90	5,01	5,80	71,13
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis (T)	KMP-006.1	100	19,98	17,56	6,07	261,49
Grietinės padažas su pomidorų padažu	PAD-011.1	40	0,74	7,69	2,47	81,96
Virtos bulvės (A, T)	DARŽ-002.1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Švieži agurkai, paprikos, pomidorai	SAL-004.1	40/40/40	1,24	0,36	5,20	28,96
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Obuolių ir kriaušių kompotas be cukraus	GĖR-007.2	200	0,31	0,24	8,88	38,92
Iš viso:			28,26	31,94	64,00	645,39

VAKARIENĖ 15:30

Virti varškėčiai (T)	MILT-003.3	180	22,99	10,78	54,50	406,96
Grietinė	PAD-014.1	25	0,6	7,50	0,78	73,00
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	150	0,04	0,02	0,48	2,29
Iš viso:			23,63	18,30	55,76	482,25

NAKTIPIEČIAI 19:00

Bandelė su cinamonu	KEP-006.1	50	4,38	10,71	29,24	230,86
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	150	5,1	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			9,48	14,46	36,59	314,41
Iš viso per dieną:			78,77	81,60	215,91	1901,91



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

KETVIRTADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Omletas su sūriu	KIAUŠ-008.1	120	14,30	16,33	7,17	232,33
Šviežios daržovės		60	0,73	0,16	2,24	13,31
Duona su sviestu ir pomidoru	UŽK-002.	25/5/30	3,36	5,17	18,00	123,39
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	150	3,18	2,52	8,70	70,14
Iš viso:			21,57	24,18	36,11	439,17

PIETŪS 11:35–11:55

Lėšių ir perlinių kruopų sriuba (A, T)	SR-015.2	150	4,08	3,31	14,35	103,57
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (T)	JKP-009.2	100	14,54	14,34	5,61	209,65
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi	MILT-001.1	80	4,48	1,75	23,76	128,68
Virti burokėliai su svogūnais (SAL-032.1	100	1,50	6,10	8,95	96,67
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,63	26,48	69,40	618,07

VAKARIENĖ 15:30

Kepti pikantiški bulvinukai	DARŽ-020.2	150	14,46	22,06	39,52	413,57
Natūralus jogurtas	PAD-015.1	35	1,51	1,33	1,68	24,85
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,97	23,39	41,20	438,42

NAKTIPIEČIAI 19:00

Bandelė su cinamonu	KEP-006.1	50	4,38	10,71	29,24	230,86
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			9,48	14,46	36,59	314,41

Iš viso per dieną:			74,65	88,51	183,30	1810,07
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

PENKTADIENIS

2 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	KRUOP-003.4	150	5,46	5,07	30,60	189,88
Virta pieniška dešrelė	KMP-016.1	60	8,11	11,23	0,31	134,76
Šviežios daržovės		80	0,98	0,21	2,99	17,74
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,25	16,81	47,88	403,80

PIETŪS 11:35–11:55

Rūgštynių sriuba su grietine (Dulvių plokštėmis su maulėtimis)	SR-009.1	150/ 6	1,13	3,21	7,45	62,21
	DARŽ-025.1	220	17,86	26,32	37,24	454,25
Grietinės padažas	PAD-009.1	25	0,45	4,80	1,38	50,48
Švieži agurkai, paprikos, pomidorai	SAL-004.1	40/40/40	1,24	0,36	5,20	28,96
Duona su saulėgražomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,71	35,67	68,00	675,40

VAKARIENĖ 15:30

Viso grūdo makaronai su kalakutiena (T)	MILT-004.2	220	16,30	6,89	39,84	288,15
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (A)	SAL-024.1	80	0,94	8,15	2,74	88,09
Traputis	UŽK-022.1	14 (2 vnt.)	1,32	0,24	9,76	47,22
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	150	0,04	0,02	0,48	2,29
Iš viso:			18,60	15,30	52,82	425,75

NAKTIPIEČIAI 19:00

Grūdėta varškė	VARŠK-016.1	100	12,00	7,00	2,90	121,80
Batonas		20	1,78	0,62	10,68	56,40
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	150	0,04	0,02	4,16	16,99
Iš viso:			13,82	7,64	17,74	195,19

Iš viso per dieną:			71,38	75,42	186,44	1700,14
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

PIRMADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T)	KRUOP-003.3	150	6,44	5,22	30,75	195,69
Batonas su džemu ir varške	UŽK-003.2	20/20/30	6,64	3,42	24,53	155,70
Sezoniniai vaisiai/ uogos		120	0,84	0,36	16,78	73,70
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,92	9,00	72,06	425,09

PIETŪS 11:35–11:55

Avižinių kruopų sriuba su daržovėmis ir grietine (T)	SR-011.1.1	150/6	2,24	6,61	17,32	137,37
Jautienos kukuliai su ryžiais, kepti su garais (T)	JKP-004.1	80	16,16	8,28	7,40	170,03
Pieno padažas	PAD-021.1	25	1,08	2,30	2,73	43,00
Virtos bulvės (A, T)	DARŽ-002.1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Troškinti kopūstai (A, T)	DARŽ-011.1	180	3,02	9,45	15,24	157,67
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,59	27,72	78,27	671,00

VAKARIENĖ 15:30

Varškės ir ryžių apkepas (T)	VARŠK-014.2	180	26,06	21,32	22,46	376,30
Natūralus jogurtas	PAD-015.1	30	1,29	1,14	1,44	21,30
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	150	3,18	2,52	8,70	70,14
Iš viso:			30,53	24,98	32,6	467,74

NAKTIPIEČIAI 19:00

Virtas kiaušinis	KIAUŠ-001.1	55 (1vnt)	6,77	6,44	0,39	86,52
Konservuotų žirnelių salotos	SAL-007.1	80	3,25	2,93	10,84	82,34
Duona su saulėgrąžomis		25	3,025	0,975	16,725	79,50
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	150	0,32	0,22	6,88	30,74
Iš viso:			13,37	10,57	34,84	279,10

Iš viso per dieną:			85,41	72,27	217,77	1842,93
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

ANTRADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

3-jų grūdų dribsnių košė su sviestu ir medumi (T)	KRUOP-014.2	150	3,95	4,96	26,21	165,03
Sumuštinis su virta dešra ir agurkais (duona su saulėgraž.)	UŽK-007.1	25/5/25/20	5,69	10,92	17,61	182,92
Pienas 2,5%	GĖR-011.1	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			14,74	19,63	51,17	431,50

PIETŪS 11:35–11:55

Burokėlių sriuba su grietine	SR-003.1	150/ 6	1,38	3,50	10,94	79,71
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu (T)	KMP-003.1	80/16	14,53	11,26	7,95	191,28
Birūs ryžiai su ciberžole (A,	KRUOP-011.4	100	3,05	1,84	26,50	134,75
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (A)	SAL-017.1	100	1,39	4,26	6,21	68,26
Duona su saulėgražomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Šaldytų uogų kompotas be cukraus	GĖR-008.2	200	0,59	0,31	6,57	31,39
Iš viso:			24,67	22,45	88,88	646,31

VAKARIENĖ 15:30

Pupelių, ryžių ir morkų troškiny (A, T)	ANKŠT-005.3	180	10,03	6,23	45,46	278,06
Virta pieniška dešrelė	KMP-016.1	60	8,11	11,23	0,31	134,76
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.2	150	0,04	0,02	0,48	2,29
Iš viso:			18,18	17,48	46,25	415,11

NAKTIPIEČIAI 19:00

Varškės ir avokadų užtepėlė	UŽK-013.1	60	5,54	9,16	2,94	116,42
Duona su saulėgražomis		50	6,05	1,95	33,45	159,00
Arbata su citrina ir cukrumi	GĖR-002.1	150	0,04	0,02	4,16	16,99
Iš viso:			11,63	11,13	40,55	292,41
Iš viso per dieną:			69,22	70,69	226,85	1785,33

UKMERGĖS „RYTO“ UGDYMO CENTRAS



PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

TREČIADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Perlinių kruopų rizotas (A, T)	KRUOP-009.5	150	5,54	8,33	24,87	196,26
Duona su sviestu ir agurku	UŽK-002.2	25/5/30	3,30	5,17	17,46	120,99
Kakava su pienu ir cukrumi	GĖR-004.2	150	3,18	2,52	8,70	70,14
Iš viso:			12,02	16,02	51,03	387,39

PIETŪS 11:35–11:55

Pomidorinė ryžių sriuba su grietine (T)	SR-013.1.1	150/6	1,35	8,41	6,94	108,93
Vištienos ir avinžirnių troškiny su pomidorais (T)	KPP-013.2	200	40,19	13,56	19,38	360,34
Daržovių salotos su saldžiaja paprika (A)	SAL-014.1	100	1,16	6,20	7,15	89,01
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Vanduo su apelsiniais	GĖR-005.1	200	0,08	0,02	1,10	4,90
Iš viso:			46,51	29,47	65,28	704,10

VAKARIENĖ 15:30

Virtų bulvių-varškės kukuliai	DARŽ-017.1	180	13,22	11,46	44,29	334,83
Grietinė	PAD-014.1	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Kmynų arbata su medumi	GĖR-003.1	150	0,32	0,22	6,88	30,74
Iš viso:			14,14	19,18	51,95	438,57

NAKTIPIEČIAI 19:00

Sviestinė bandelė su varške	KEP-008.3	60	6,87	12,03	19,37	212,66
Geriamas jogurtas		100	2,90	1,50	4,90	44,70
Iš viso:			9,77	13,53	24,27	257,36
Iš viso per dieną:			82,44	78,20	192,53	1787,42

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

KETVIRTADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (T)	MILT-002.2	180	15,16	12,24	56,55	396,50
Šviežios daržovės		60	0,73	0,16	2,24	13,31
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,89	12,40	58,79	409,81

PIETŪS 11:35–11:55

Agurkinė sriuba su perlinėmis kr. ir grietine (T)	SR-002.1	150/6	1,87	3,55	14,45	96,83
Maltos žuvies kotletas keptas orkaitėje (T)	ŽUV-006.1	90	17,56	3,17	5,23	119,20
Jogurto-sviesto padažas	PAD-007.1	35	1,03	12,73	1,15	122,64
Bulvių košė su pienu ir sviestu (T)	DARŽ-003.2	100	2,27	2,94	16,68	101,15
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (A)	SAL-036.1	100	1,50	2,59	10,57	71,57
Duona su saulėgražomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Vanduo/ arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,26	25,96	64,81	590,89

VAKARIENĖ 15:30

Mieliniai blynėliai	MILT-006.1	130	10,30	12,84	48,07	348,60
Grietinė	PAD-014.1	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Trintos uogos	PAD-018.1	25	0,23	0,10	2,43	11,50
Kmynų arbata	GĖR-003.1	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso:			11,43	20,66	52,03	439,24

NAKTIPIEČIAI 19:00

Varškė su kefyru ir grietine	VARŠK-002.2	60	6,55	4,82	4,63	88,14
Pilno grūdo bandelė		60	5,34	6,30	29,58	202,62
Arbata nesaldinta	GĖR-001.1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,89	11,12	34,21	290,76

Iš viso per dieną:			66,47	70,14	209,84	1730,70
---------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

7–10 metų amžiaus grupė

PENKTADIENIS

3 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	

PUSRYČIAI 7:45–8:00

Omlėtas	KIAUŠ-003.1	120	13,67	13,57	12,1	225,36
Konservuotų žirnelių salotos	SAL-007.1	120	4,73	4,40	16,63	124,45
Traputis		7 (1vnt)	0,62	0,07	5,37	24,57
Kakava su pienu (be cukraus)	GĖR-004.1	150	3,18	2,52	5,03	55,44
Iš viso:			22,20	20,56	39,13	429,82

PIETŪS 11:35–11:55

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinijomis (A,	SR-010.2	150	4,86	4,17	19,48	134,62
Paukštienos kukuliai su morkomis (T)	KPP-017.2	80	20,62	3,76	0,83	119,69
Pieno padažas	PAD-021.1	30	1,29	2,76	3,27	43,00
Perlinių kruopų košė su cukinijomis (A, T)	KRUOP-009.4.1	100	2,50	4,50	17,83	121,32
Kopūstų salotos su porais, obuoliais ir alyv. aliejumi (A)	SAL-021.1	100	1,20	3,25	7,68	64,41
Duona su saulėgrąžomis		25	3,03	0,98	16,73	79,50
Obuolių ir kriaušių kompotas be cukraus	GĖR-007.2	150	0,31	0,24	8,88	38,92
Iš viso:			33,81	19,66	74,70	601,46

VAKARIENĖ 15:30

Ryžių rissotas (T)	KRUOP-012.1	150	5,87	10,78	43,08	292,55
Batonas su džemu ir varške	UŽK-003.2	15/20/30	6,15	3,19	20,90	137,70
Arbata su citrina be cukraus	GĖR-002.1	150	0,04	0,02	0,48	2,29
Iš viso:			12,06	13,99	64,46	432,54

NAKTIPIEČIAI 19:00

Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	UŽK-005.1	15/5/25	6,89	11,69	10,15	173,96
Sezoniniai vaisiai/ uogos		100	0,70	0,30	13,98	61,42
Arbata su medumi	GĖR-002.3	150	0,02	0,00	6,13	24,62
Iš viso:			7,61	11,99	30,26	260,00
Iš viso per dieną:			75,68	66,20	208,55	1723,82