TVIRTINU

Tvirtinimo data

**MB ,,GINARITA''**

**Alytaus r. Daugų Vlado Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugd. skyrius, Ežero g. 20, Daugai LT-**

# 15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

4- 7 metų amžiaus vaikai

Valgiaraštis įsigalioja 2026-09-01

Įstaigos darbo laikas 07:00 – 19:00

Parengė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

*Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius*

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Pirma savaitė
Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Manų košė su sviestu( 82%), pienu ( 2,5%) (tausojantis) | P-2 | 200 | 7,00 | 6,40 | 40,80 | 255,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **7,80** | **6,90** | **58,80** | **333,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Sausainiai "Ežiukai" | De-1 | 15 g | 1,50 | 2,00 | 10,70 | 63,00 |
| Pienas 2,5% | G-10 | 150 | 5,00 | 3,80 | 7,00 | 93,00 |
| | **Viso:** | | **6,50** | **5,80** | **17,70** | **156,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Šviežių kopūstų sriuba( augalinis) ( tausojantis) | SR-9 | 100 | 0,68 | 0,99 | 4,83 | 35,13 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Ryžių kruopų plovas su vištiena (tausojantis) | PP-19 | 150 | 14,60 | 17,80 | 33,10 | 349,60 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis, tausojantis) | SL-1 | 50 | 0,89 | 5,14 | 3,23 | 61,19 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **17,67** | **24,23** | **52,76** | **502,92** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Naminiai blynai su obuoliu | PP- 14 | 120 | 7,00 | 7,50 | 38,90 | 252,00 |
| Graikiškas jogurtas ( 10%) | G-8 | 20 | 1,38 | 2,00 | 1,04 | 25,74 |
| Šaldytos uogos ( avietės, braškės, juodieji serbentai) | De- 9 | 10 | 0,10 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **8,48** | **9,50** | **40,74** | **281,74** |
| **Viso per dieną** | | | **40,45** | **46,43** | **170,00** | **1273,66** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Pirma savaitė
Antradienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Grikių košė su sviestu(82%) pienu (2,5%) ( tausojantis) | P- 7 | 200 | 8,90 | 8,80 | 36,60 | 249,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **9,70** | **9,30** | **54,60** | **327,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Grūdų paplotėlis "Duoniukas" | De- 3 | //15 | 2,00 | 0,40 | 14,50 | 74,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **2,00** | **0,40** | **14,50** | **74,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Ryžių sriuba su trintais pomidorais (augalinis) (tausojantis) | SR-2 | 100 | 1,57 | 1,11 | 16,74 | 67,34 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Virti kiaulienos kukuliai (tausojantis) | PP-1 | 70 | 11,90 | 12,00 | 9,50 | 193,00 |
| Virtų bulvių tyrė (augalinis, tausojantis) | GR-01 | 80 | 1,52 | 3,36 | 13,44 | 88,80 |
| Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) | SL-2 | 60 | 1,06 | 2,99 | 5,77 | 57,86 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Iš viso:** | | **17,55** | **19,76** | **57,05** | **464,00** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virtos varškės, 9% bandelės (tausojantis) | PP- 10 | 140 | 18,20 | 9,60 | 35,20 | 298,00 |
| Graikiškas jogurtas 10% | G-08 | 20 | 1,38 | 2,00 | 1,04 | 25,74 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **19,58** | **11,60** | **36,24** | **323,74** |
| | **Viso per dieną:** | | **48,83** | **41,06** | **162,39** | **1188,74** |



Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

Pirma savaitė
Trečiadienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Virtas kiaušinis | P-8 | 60 | 9,32 | 6,00 | 0,36 | 108,43 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82% ) | K- 11 | 25//6 | 1,50 | 5,20 | 11,60 | 101,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| | **Viso:** | | **11,62** | **11,70** | **29,96** | **287,43** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Viso grūdo batonas su tepamu sūriu 23% ir fermentiniu sūriu, 42% | K-10 | 20//10 | 4,70 | 4,70 | 9,10 | 97,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **4,70** | **4,70** | **9,10** | **97,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis,tausojantis) | SR-8 | 100 | 1,12 | 0,14 | 7,69 | 34,62 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Daržovių troškinys su vištiena ( tausojantis) | PP- 3 | 200 | 17,70 | 18,39 | 9,78 | 231,20 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **20,32** | **18,83** | **29,07** | **322,82** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virtos bulvės( augalinis) | V- 5 | 80 | 2,50 | 0,20 | 25,20 | 128,80 |
| Pieniška dešrelė ( tausojantis) | PP- 9 | 55 | 6,60 | 8,30 | 2,00 | 109,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G- 2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **9,10** | **8,50** | **27,20** | **237,80** |
| | **Viso per dieną:** | | **45,74** | **43,73** | **95,33** | **945,05** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Pirma savaitė
Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Avižinių dribsnių košė su sviestu(82%) pienu (2,5%) ( tausojantis) | P- 7 | 200 | 8,90 | 8,80 | 36,60 | 249,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **9,70** | **9,30** | **54,60** | **327,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Traputis | De- 3 | //15 | 2,00 | 0,40 | 14,50 | 74,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **2,00** | **0,40** | **14,50** | **74,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Pupelių sriuba su miežinėmis kruopomis | SR-2 | 100 | 1,57 | 1,11 | 16,74 | 67,34 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Žemaičių blynai | PP-1 | 70 | 11,90 | 12,00 | 9,50 | 193,00 |
| Graikiškas jogurtas 10% | GR-01 | 80 | 1,90 | 7,20 | 16,80 | 111,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Iš viso:** | | **16,87** | **20,61** | **54,64** | **428,34** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Daržovių troškinys su perlinėmis kruopomis (tausojantis) | PP- 10 | 140 | 18,20 | 9,60 | 35,20 | 298,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **18,20** | **9,60** | **35,20** | **298,00** |
| | **Viso per dieną:** | | **46,77** | **39,91** | **158,94** | **1127,34** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

*Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius*

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Pirma savaitė
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Makaronai su sviestu ( 82%), pienu( 2,5%) ( tausojantis) | P- 4 | 200 | 8,10 | 6,90 | 36,00 | 239,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **8,90** | **7,40** | **54,00** | **317,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Viso grūdo batonas su tepamu sūriu(23%) | K-12 | 20//10 | 2,60 | 3,10 | 9,20 | 75,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **2,60** | **3,10** | **9,20** | **75,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis,tausojantis) | SR- 6 | 100 | 2,09 | 1,20 | 14,75 | 57,63 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Troškintas žuvies(jūros lydeka, jūrinio ešerio faršas) kotletas ( tausojantis) | PP-2 | 70 | 11,30 | 1,20 | 9,50 | 99,00 |
| Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis) | V- 22 | 80 | 2,70 | 0,20 | 29,60 | 136,80 |
| Burokėlių salotos su agurkais ir žaliais žirneliais (augalinis) | SL- 7 | 50 | 1,40 | 2,20 | 6,00 | 47,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **18,99** | **5,10** | **71,45** | **397,43** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Pieniška makaronų sriuba( tausojantis) | SR- 16 | 150 | 2,40 | 3,10 | 12,10 | 85,00 |
| Pilno grūdo batonas | De-8 | 20 | 2,24 | 1,34 | 10,42 | 78,30 |
| | **Viso:** | | **4,64** | **4,44** | **22,52** | **163,30** |
| | **Viso per dieną:** | | **35,13** | **20,04** | **157,17** | **952,73** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Antra savaitė
Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Manų košė su sviestu( 82%), pienu ( 2,5%) (tausojantis) | P-2 | 200 | 7,00 | 6,40 | 40,80 | 255,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **7,80** | **6,90** | **58,80** | **333,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Viso grūdo batonas su tepamu sūriu 23% ir fermentiniu sūriu, 42% | K-10 | 20//10 | 4,70 | 4,70 | 9,10 | 97,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **4,70** | **4,70** | **9,10** | **97,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Trinta daržovių sriuba(augalinis, tausojantis) | SR-14 | 100 | 2,43 | 1,99 | 15,55 | 55,80 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Troškintas vištienos maltinis(tausojantis) | PP-4 | 70 | 17,70 | 1,70 | 9,50 | 129,00 |
| Virtos miežinės kruopos( augalinis) (tausojantis) | V- 24 | 80 | 2,60 | 0,20 | 28,50 | 133,40 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis, tausojantis) | SL-1 | 50 | 0,89 | 5,14 | 3,23 | 61,19 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **25,12** | **9,33** | **68,38** | **436,39** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Daržovių troškinys su makaronais (augalinis, tausojantis) | PP- 18 | 120 | 3,70 | 5,40 | 21,30 | 145,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **3,70** | **5,40** | **21,30** | **145,00** |
| | **Viso per dieną:** | | **41,32** | **45,25** | **151,98** | **986,39** |



Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

Antra savaitė
Antradienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Ryžių košė su sviestu( 82%), pienu ( 2,5%) ( tausojantis) | P- 6 | 200 | 5,90 | 7,60 | 37,00 | 239,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **6,70** | **8,10** | **55,00** | **317,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Grūdų paplotėlis "Duoniukas" | De- 3 | //15 | 2,00 | 0,40 | 14,50 | 74,00 |
| Kefyras 2,5% | G- 13 | 150 | 5,00 | 3,80 | 6,80 | 78,00 |
| | **Viso:** | | **7,00** | **4,20** | **21,30** | **152,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Burokėlių sriuba su kopūstais(augalinis, tausojantis) | SR-7 | 100 | 1,05 | 1,00 | 6,53 | 36,21 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | PP-7 | 80 | 12,30 | 12,00 | 10,20 | 203,00 |
| Virtų bulvių tyrė (augalinis, tausojantis) | GR-01 | 80 | 1,52 | 3,36 | 12,44 | 88,80 |
| Šviežių kopūstų, agurkų, salotos su aliejumi ( augalinis, tausojantis) | SL-2 | 50 | 0,80 | 5,00 | 3,70 | 61,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **17,17** | **21,66** | **44,47** | **446,01** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virti varškėčiai ( tausojantis) | PP-13 | 125 | 18,50 | 8,10 | 33,90 | 284,00 |
| Graikiškas jogurtas 10% | G-8 | 20 | 1,38 | 2,00 | 1,04 | 25,74 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **19,88** | **10,10** | **34,94** | **309,74** |
| | **Viso per dieną:** | | **50,75** | **44,06** | **155,71** | **1224,75** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

*Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius*

Antra savaitė
Trečiadienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Virti makaronai su sviestu (82%), pienu (2,5%) ( tausojantis) | P-4 | 200 | 8,10 | 6,90 | 36,00 | 239,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| | **Viso:** | | **8,90** | **7,40** | **54,00** | **317,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Sausainiai "Ežiukai" | De-1 | 15 g | 1,50 | 2,00 | 10,70 | 63,00 |
| Pienas 2,5% | G-10 | 150 | 5,00 | 3,80 | 7,00 | 93,00 |
| | **Viso:** | | **6,50** | **5,80** | **17,70** | **156,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Ryžių sriuba su trintais pomidorais(augalinis) (tausojantis) | SR-2 | 100 | 1,57 | 1,11 | 16,74 | 67,34 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Virtas vištienos kukulis( tausojantis) | PP- 28 | //70 | 16,20 | 1,60 | 9,20 | 125,00 |
| Virtos miežinės kruopos( augalinis) (tausojantis) | V- 24 | 80 | 2,60 | 0,20 | 28,50 | 133,40 |
| Morkų salotos su obuoliais ir konservuotais žirneliais( augalinis, tausojantis) | SL- 3 | 50 | 0,80 | 2,30 | 8,10 | 55,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **22,67** | **5,51** | **74,14** | **437,74** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virtos bulvės( augalinis) | V- 5 | 80 | 2,50 | 0,20 | 25,20 | 128,80 |
| Pieniška dešrelė | PP-9 | 55 | 6,60 | 8,30 | 2,00 | 109,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **9,10** | **8,50** | **27,20** | **237,80** |
| | **Viso per dieną:** | | **47,17** | **27,21** | **173,04** | **1148,54** |



Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

Antra savaitė
Ketvirtadienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Grikių košė su sviestu( 82%), pienu (2,5%) (tausojantis) | P-7 | 200 | 8,90 | 8,80 | 36,60 | 249,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **9,70** | **9,30** | **54,60** | **327,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Viso grūdo batonas su tepamu sūriu, 23% ir "Smaližių" virta dešra | K- 20 | 20//10 | 3,60 | 3,29 | 9,31 | 96,50 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **3,60** | **3,29** | **9,31** | **96,50** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR- 3 | 100 | 3,39 | 1,16 | 11,34 | 69,50 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Troškintas kiaulienos maltinis(tausojantis) | PP-25 | 70 | 12,10 | 12,60 | 9,60 | 195,00 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) | V-27 | 80 | 2,80 | 0,20 | 26,80 | 134,26 |
| Šviežių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis, tausojantis) | SL-5 | 50 | 0,92 | 3,31 | 3,47 | 47,05 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **20,71** | **17,57** | **62,81** | **502,81** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virtos bulvės (augalinis) | PP-23 | 160 | 5,00 | 0,40 | 50,40 | 256,00 |
| Pienas 2,5% | G-10 | 150 | 5,00 | 3,80 | 7,00 | 93,00 |
| | **Viso:** | | **10,00** | **4,20** | **57,40** | **349,00** |
| | **Viso per dieną:** | | **44,01** | **34,36** | **184,12** | **1275,31** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

*Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius*

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Antra savaitė
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Perlinių kruopų košė su sviestu (82%), pienu( 2,5%)(tausojantis) | P-3 | 200 | 6,50 | 6,40 | 36,20 | 230,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| | | **Viso:** | **7,30** | **6,90** | **54,20** | **308,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Traputis | De-2 | 18 | 1,60 | 0,60 | 16,20 | 77,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Viso:** | **1,60** | **0,60** | **16,20** | **77,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Šaldytų dražovių sriuba (augalinis, tausojantis) | SR-5 | 100 | 1,40 | 2,20 | 8,00 | 60,00 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Troškintas žuvies( jūros lydekos, jūrinio ešerio faršas) maltinis (tausojantis) | PP- 2 | 70// | 11,30 | 1,20 | 9,50 | 99,00 |
| Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis) | V- 22 | 80 | 2,70 | 0,20 | 29,60 | 136,80 |
| Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis, tausojantis) | SL-2 | 60 | 1,06 | 2,99 | 5,77 | 57,86 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Viso:** | **17,96** | **6,89** | **64,47** | **410,66** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Pieniška ryžių sriuba su sviestu, 82%( tausojantis) | SR- 15 | 150 | 2,40 | 3,10 | 10,80 | 81,00 |
| Pilno grūdo batonas | De-8 | //20 | 2,24 | 1,34 | 10,42 | 78,30 |
| | | **Viso:** | **4,64** | **4,44** | **21,22** | **159,30** |
| | **Viso per dieną:** | | **31,50** | **18,83** | **156,09** | **954,96** |



Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

Trečia savaitė
Pirmadienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Manų košė su sviestu( 82%), pienu ( 2,5%) (tausojantis) | P-2 | 200 | 7,00 | 6,40 | 40,80 | 255,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **7,80** | **6,90** | **58,80** | **333,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Viso grūdo batonas su tepamu sūriu, 23% ir "Smaližių" virta dešra | K- 20 | 20//10 | 3,60 | 3,29 | 9,31 | 96,50 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **3,60** | **3,29** | **9,31** | **96,50** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-9 | 100 | 0,68 | 0,99 | 4,83 | 35,13 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Troškintas vištienos maltinis (tausojantis) | PP- 4 | 70 | 17,70 | 1,70 | 9,50 | 129,00 |
| Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) | V- 17 | 80 | 5,30 | 1,40 | 23,90 | 144,10 |
| Daržovių salotos su aliejumi ( augalinis, tausojantis | SL- 6 | 50 | 0,59 | 3,33 | 2,48 | 42,29 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **25,77** | **7,72** | **52,31** | **407,52** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Pupelių troškinys su ryžiais ir daržovėmis ( augalinis, tausojantis) | PP- 17 | 160 | 2,60 | 5,20 | 19,10 | 133,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **2,60** | **5,20** | **19,10** | **133,00** |
| | **Viso per dieną:** | | **39,77** | **23,11** | **139,52** | **970,02** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

Trečia savaitė
Antradienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Ryžių košė su sviestu (82%), pienu ( 2,5%) ( tausojantis) | P- 6 | 200 | 5,90 | 7,60 | 37,00 | 239,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **6,70** | **8,10** | **55,00** | **317,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Grūdų paplotėlis "Duoniukas" | De- 3 | //15 | 2,00 | 0,40 | 14,50 | 74,00 |
| Kefyras 2,5% su uogomis | G- 12 | 135/15 | 4,60 | 3,50 | 7,30 | 76,00 |
| | **Viso:** | | **6,60** | **3,90** | **21,80** | **150,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) | SR-10 | 100 | 0,79 | 1,00 | 6,12 | 35,31 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Daržovių troškinys su daržovėmis (tausojantis) | PP-8 | 200 | 14,30 | 12,90 | 21,60 | 254,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **16,59** | **14,20** | **39,32** | **346,31** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Naminiai blynai su obuoliu | PP- 14 | 120 | 7,00 | 7,50 | 38,90 | 252,00 |
| Graikiškas jogurtas ( 10%) | G-8 | 20 | 1,38 | 2,00 | 1,04 | 25,74 |
| Šaldytos uogos ( avietės, braškės, juodieji serbentai) | De- 9 | 10 | 0,10 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **8,48** | **9,50** | **40,74** | **281,74** |
| | **Viso per dieną:** | | **38,37** | **35,70** | **156,86** | **1095,05** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

*Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius*

MB "GINARITA"
305034504

Trečia savaitė
Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8:00** | | | | | | |
| Virti makaronai su sviestu (82%), pienu( 2,5%)( tausojantis) | P-4 | 200 | 8,10 | 6,90 | 36,00 | 239,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Daržovės( sezoninė) | V-14 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| | **Viso:** | | **8,90** | **7,40** | **54,00** | **317,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Sausainiai "Ežiukai" | De-1 | 15 g | 1,50 | 2,00 | 10,70 | 63,00 |
| Pienas 2,5% | G-10 | 150 | 5,00 | 3,80 | 7,00 | 93,00 |
| | **Viso:** | | **6,50** | **5,80** | **17,70** | **156,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Perlinių kruopų sriuba(augalinis) (tausojantis) | SR-5 | 100 | 0,95 | 0,14 | 7,61 | 33,66 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Virtų bulvių cepelinai su virtos vištienos įdaru (tausojantis) | PP- 6 | 150 | 10,00 | 3,10 | 34,20 | 201,00 |
| Graikiškas jogurtas 10% | G-8 | 30 | 2,07 | 3,00 | 1,56 | 38,61 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **14,52** | **6,54** | **54,97** | **330,27** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virti varškėčiai | PP-13 | 125 | 18,50 | 8,10 | 33,90 | 284,00 |
| Graikiškas jogurtas 10% | G-8 | 20 | 1,38 | 2,00 | 1,04 | 25,74 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **19,88** | **10,10** | **34,94** | **309,74** |
| | **Viso per dieną:** | | **49,80** | **29,84** | **161,61** | **1113,01** |



Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

***Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius***

Trečia savaitė
Ketvirtadienis

**MB "GINARITA"**
**305034504**

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8: 00** | | | | | | |
| Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%), pienu(2,5%)(tausojantis) | P-5 | 200 | 7,50 | 8,80 | 33,10 | 244,00 |
| Daržovė ( sezoninė) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **8,30** | **9,30** | **51,10** | **322,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Viso grūdo batonas su tepamu sūriu(23%) | K-12 | 20//10 | 2,60 | 3,10 | 9,20 | 75,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **2,60** | **3,10** | **9,20** | **75,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Žirnių- perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | SR-11 | 100 | 4,58 | 1,34 | 16,06 | 83,20 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Varškės, 9%apkepas su manų kruopomis | PP- 12 | 150 | 17,60 | 12,90 | 33,10 | 320,00 |
| Graikiškas jogurtas ( 10%) | G-8 | 30 | 2,07 | 3,00 | 1,56 | 38,61 |
| Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) | De- 9 | 10 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 4,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **25,76** | **17,54** | **63,12** | **502,81** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Virtos bulvės ( augalinis) | V- 5 | 80 | 2,50 | 0,20 | 19,90 | 128,80 |
| Pieniška dešrelė (tausojantis | PP- 9 | 55 | 6,60 | 8,30 | 2,00 | 109,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | **Viso:** | | **9,10** | **8,50** | **21,90** | **237,80** |
| | **Viso per dieną:** | | **45,76** | **38,44** | **145,32** | **1137,61** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Ralmonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

*Daugų Vl. Mirono gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius*

**MB "GINARITA"**
**305034504**

Trečia savaitė
Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas | Rec. Nr. | Išeiga g | Patiekalo maistinė vertė | | | Energet. vertė kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai g | riebalai g | angliav. g | |
| **Pusryčiai 8: 00** | | | | | | |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) ir pienu( 2,5%) (tausojantis) | P-1 | 200 | 7,10 | 7,80 | 37,10 | 253,00 |
| Vaisius ( sezoninis) | V-1 | 60 | 0,80 | 0,50 | 18,00 | 78,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Viso:** | **7,90** | **8,30** | **55,10** | **331,00** |
| **Priešpiečiai 10:00** | | | | | | |
| Traputis | De-2 | 18 | 1,60 | 0,60 | 16,20 | 77,00 |
| Arbata be cukraus ( įvairi) | G-2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Viso:** | **1,60** | **0,60** | **16,20** | **77,00** |
| **Pietūs 12:00** | | | | | | |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ( augalinis, tausojantis) | SR-8 | 100 | 1,12 | 0,14 | 7,69 | 34,62 |
| Viso grūdo ruginė duona | De- 4 | 25 | 1,50 | 0,30 | 11,60 | 57,00 |
| Troškintas riebios žuvies ( skumbrė) kukulis (tausojantis) | PP- 6 | 70 | 14,50 | 10,20 | 9,50 | 193,00 |
| Virtų bulvių tyrė (augalinis, tausojantis) | GR- 01 | 80 | 1,52 | 3,36 | 13,44 | 88,80 |
| Burokėlių salotos su marinuotas agurkais ir žirneliais(augalinis, tausojantis) | SL-7 | 60 | 1,40 | 2,20 | 6,00 | 47,00 |
| Stalo vanduo | De-9 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Viso:** | **20,04** | **16,20** | **48,23** | **420,42** |
| **Vakarienė 15:00** | | | | | | |
| Pieniška makaronų sriuba su sviestu, 82%( tausojantis) | SR-16 | 150 | 2,40 | 3,10 | 12,10 | 85,00 |
| Pilno grūdo batonas | De- 8 | //20 | 2,24 | 1,34 | 10,42 | 78,30 |
| | | **Viso:** | **4,64** | **4,44** | **22,52** | **163,30** |
| | **Viso per dieną:** | | **34,18** | **29,54** | **142,05** | **991,72** |



Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
vykdanti direktoriaus pareigas
Raimonda Šilalė

Sudarė: dietistė Simona Šliužaitė