Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis
I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Varškė (9% rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieb.)	16-2/1Md	90/45/30	16,09	17,14	12,97	270,50
	Batonas su sėlenomis	14-70/1	35	3,08	0,53	18,94	92,79
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
	Iš viso:			**19,77**	**17,67**	**46,76**	**425,11**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30% rieb.)	1-3/1Md	150/12	1,58	9,65	9,55	131,34
I v.	Troškinta kalakutiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3d	80/40	23,83	8,63	7,19	201,77
II v.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) apkepas su špinatų lapeliais (tausojantis) (augalinis)	4-41/1d	180	10,55	5,14	53,98	304,40
II v.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/1	30	0,72	9,00	0,93	87,60
Iv.-IIv.	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu	2-3/5.1d8	50/6	0,84	3,85	6,20	62,86
Iv.-IIv.	Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
I v.	Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I	**Iš viso:**			**34,75**	**26,59**	**81,93**	**706,03**
II				**19,39**	**28,70**	**101,09**	**740,22**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

I savaitė

Antradienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	3-1/5d	250	10,06	8,68	47,95	310,14
	Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis	14-8/1	15/5/25	5,95	8,26	13,91	153,72
	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
	Iš viso:			**16,07**	**16,95**	**62,41**	**466,51**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Burokėlių sriuba su grietine (30% rieb.) *	1-1/2Md	150/12	2,09	11,71	14,99	173,69
I v.	Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4d	80	22,22	3,43	5,17	140,47
II v.	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	4-40/1d	250	16,12	11,33	40,74	329,39
Iv.-IIv.	Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1Md8	50/5	0,57	2,10	2,99	33,19
Iv.-IIv.	Šviežių morkų ir karamelizuotų obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md8	50/12	0,97	0,51	5,97	32,35
I v.	Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Kriaušė *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
I	**Iš viso:**			**32,35**	**25,19**	**86,44**	**701,85**
II				**22,96**	**26,41**	**98,25**	**722,50**

! * **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama **į šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15,94	15,28	16,01	265,27
	Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3,28	9,15	22,26	184,51
	Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Iš viso:			**20,98**	**24,58**	**46,32**	**490,42**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ su grietine (30% rieb.)	1-5/2Md	250/12	2,52	17,50	9,44	205,30
I v.	Virtas garuose jautienos maltinukas (tausojantis)	10-12/2	100	15,81	9,57	8,57	183,62
II v.	Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (cukinijos, žalieji žirneliai, morkos, pomidorai) (tausojantis) (augalinis)	5-1/1d	200/70	11,07	7,32	53,22	323,02
I v.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
I v.	Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1d	100/5	0,89	5,01	5,18	69,40
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
	Bananas *	14-32/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
I	**Iš viso:**			**27,21**	**37,40**	**90,53**	**807,56**
II				**17,69**	**25,69**	**101,75**	**708,95**

! * **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami **į šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5,02 g; Kcal -69,49).

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5Md	250	9,13	9,23	37,13	268,15
	Varškės (9% rieb.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
	Nesaldinta ramunėlių arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kivis *	14-30/2Td	1 vnt.	0,70	0,42	9,73	45,50
	Iš viso:			**19,85**	**17,95**	**53,60**	**455,37**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietine (30% rieb.)	1-9/1Md	150/12	2,57	15,80	19,45	230,28
I v.	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,43	14,47	35,65	358,58
II v.	Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais (tausojantis) (augalinis)	4-38/1d	220	15,09	10,92	46,52	344,70
I v.	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
I	**Iš viso:**			**28,29**	**31,16**	**80,77**	**716,65**
II				**20,22**	**27,48**	**83,69**	**662,94**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1d	120/40	11,87	18,78	11,76	263,53
	Virti grikiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M	80/8	1,06	4,01	4,52	58,42
	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
	Apelsinas *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
	Iš viso:			**17,92**	**25,44**	**59,20**	**537,40**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių sriuba su grietine (30% rieb.)	1-8/1Md	150/10	5,26	6,29	20,47	159,51
I v.	Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1Md	100	19,62	4,56	9,61	157,97
II v.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-42/1d	220	10,48	16,29	57,65	419,15
I v.	Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2Md	100/10	1,39	5,10	9,13	87,96
I v.	Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I	**Iš viso:**			**32,13**	**23,40**	**80,87**	**662,56**
II				**18,31**	**23,35**	**96,02**	**667,51**

! * **Burokėlių salotos su raugintais agurkai** sezono metu keičiami **į burokėlių salotas su šviežiais agurkais** (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kviečių dribsniai su pienu (2.5% rieb.)	14-8/3Md	50/200	10,15	5,80	52,10	301,20
	Sūrio lazdelės (40% rieb.)	14-8/6	40	10,68	8,32	0,14	118,16
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Nesaldinta mėtų arbata	15-1/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			**22,56**	**14,25**	**60,19**	**459,19**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis, grietine (30% rieb.)	1-6/1Md	150/12	1,66	10,68	11,40	148,35
I v.	Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	14,61	0,14	219,96
II v.	Šutintos daržovės (morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis(tausojantis) (augalinis)	4-35/1d	200	13,74	12,64	50,17	369,37
II v.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/1	30	0,72	9,00	0,93	87,60
I v.	Šviežių morkų ir karamelizuotų obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md	100/25	1,98	1,05	11,97	65,26
I v.	Virti grikiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
I	**Iš viso:**			**32,07**	**29,55**	**77,38**	**703,79**
II				**19,28**	**33,08**	**95,07**	**755,08**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

II savaitė
Antradienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3d	250	6,89	7,96	38,75	254,18
	Varškės (9% rieb.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Kivis *	14-30/2Td	1 vnt.	0,70	0,42	9,73	45,50
	Iš viso:			**17,60**	**16,68**	**55,22**	**441,42**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais	1-8/5Md	150	1,94	8,30	20,41	164,09
I v.	Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
II v.	Konvekcinėje krosnelėje kepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	4-37/1d	180	12,13	6,98	45,90	294,96
Iv.-IIv.	Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2Md8	50/5	0,57	3,09	3,06	42,37
Iv.-IIv.	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu	2-3/5.1d8	50/6	0,84	3,85	6,20	62,86
I v.	Virtos bulvės su krapais	4-2/3d	150	3,03	1,80	29,61	146,72
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
I	**Iš viso:**			**29,26**	**31,69**	**86,88**	**749,79**
II				**18,86**	**23,58**	**95,57**	**669,94**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

II savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti kiaušiniai, švieži agurkai *	7-3/2d	2 vnt./50	10,19	9,36	1,96	132,84
	Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/5	50/10	3,28	9,15	22,26	184,51
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Bananas *	14-33/1d1	160	2,40	0,16	33,60	145,44
	Iš viso:			**15,87**	**18,67**	**57,82**	**462,79**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lietuviški barščiai su grietine (30% rieb.)	1-2/1Md	150/12	1,94	8,67	11,62	132,30
I v.	Apkepti varškėčiai (9% rieb.), trintos uogos *	6-7/3d	160/35	25,48	16,97	46,59	441,01
II v.	Konvekcinėje krosnelėje kepti baltagūžių kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir nešlifuotų ryžių įdaru (tausojantis) (augalinis)	4-34/1d	200 (110/90)	11,86	21,08	46,86	424,55
II v.	Pomidorų padažas	13-1/1	30	0,35	0,05	8,10	34,21
I-IIv.	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
I	**Iš viso:**			**32,35**	**26,72**	**88,31**	**723,09**
II				**19,08**	**30,87**	**96,67**	**740,84**

! * Pusryčiams prie virtų kiaušinių pasibaigus sezonui **šviežias agurkas** keičiamas **į raugintą agurką.**

! * **Kepti varškėčiai su trintomis uogomis** esant porcikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į **konvekcinėje krosnelėje kaptą varškės pudingą su trintomis uogomis** (techn. kort. Nr. 6-4/4d. B-21,43 g; R-14,47 g; A-35,65 g; Kcal -358,58).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta nešlifuotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-5/5d	250	7,32	8,48	47,89	297,17
	Varškės sūris (13% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas	14-7/22d	40/7/30	10,34	11,54	17,45	214,99
	Nesaldinta ramunėlių arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			**17,66**	**20,02**	**65,33**	**512,16**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais ir grietine (30% rieb.)	1-16/1Md	150/12	2,20	10,69	13,04	157,13
I v.	Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	17,98	7,34	9,29	175,07
II v.	Konvekcinėje krosnelėje keptas kruopainis (miežinės kruopos) su daržovėmis (morkos, cukinija, žiedinis kopūstas) (tausojantis) (augalinis)	4-32/1d	200	6,43	14,95	42,01	328,26
I-IIv.	Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/48	40/4	0,59	2,04	4,41	38,35
Iv.-IIv.	Konservuoti žalieji žirneliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
I v.	Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	5-10/1	100	3,60	1,60	22,20	117,60
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
	Apelsinas *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
I	**Iš viso:**			**31,19**	**22,88**	**98,84**	**726,05**
II				**16,05**	**28,89**	**109,36**	**761,64**

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-3/3d	180/30	23,43	17,98	55,26	476,58
	Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:			**23,43**	**17,98**	**55,26**	**476,58**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Baltųjų pupelių sriuba su grietine (30% rieb.)	1-7/1Md	150/12	5,23	11,79	22,18	215,72
I v.	Troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24,08	8,55	5,33	194,55
II v.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	4-33/1d	180	7,49	14,52	37,68	311,37
Iv.-IIv.	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8Md8	50/5	0,61	2,01	2,89	32,03
Iv.-IIv.	Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	40/10	0,49	0,39	1,67	12,20
I v.	Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
	Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kriaušė *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
I	**Iš viso:**			**36,25**	**29,98**	**84,96**	**754,66**
II				**16,38**	**29,28**	**93,55**	**703,20**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9Md	180/20	11,46	17,22	40,46	362,64
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1d	250	0,04	0,03	0,10	0,82
	Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
	Iš viso:			**13,82**	**17,37**	**63,35**	**465,08**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Raugintų kopūstų sriuba su grietine (30% rieb.)*	1-4/1d	150/12	1,77	9,68	13,01	146,21
I v.	Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	80	17,10	10,00	0,20	159,20
II v.	Konvekcinėje krosnelėje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių įdaru (tausojantis) (augalinis)	4-36/1d	180 (110/70)	10,25	10,83	44,91	318,12
I- II v.	Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10Md	100/10	2,28	8,03	11,66	128,06
I v.	Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
	Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	15-15/1d	250	0,45	0,11	14,62	61,30
I	**Iš viso:**			**27,45**	**35,26**	**80,97**	**750,99**
II				**17,31**	**29,41**	**101,93**	**741,64**

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama **į šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

III savaitė
Antradienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4d	250/20	9,05	9,92	47,79	316,62
	Jogurtas (3.2% rieb.)	14-2/1	125	4,50	4,00	19,00	130,00
	Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,02
	Iš viso:			**13,55**	**13,92**	**66,79**	**446,64**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių sriuba (bulvės, morkos, cukinija) su vištienos kukulaičiais	1-24/1d	150/10	4,61	10,68	11,10	158,94
I v.	Virti varškės (0,5% rieb.) kukuliai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-2/1d	180/30	25,56	13,14	50,04	420,69
II v.	Morkų troškinys su nešlifuotais ryžiais ir džiovintomis slyvomis (tausojantis) (augalinis)	4-31/1d	240	6,76	13,83	67,40	421,07
I- II v.	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I	**Iš viso:**			**35,14**	**24,91**	**91,61**	**731,18**
II				**16,34**	**25,59**	**108,97**	**731,56**

! * **Virti varškės kukuliai** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į **konvekcinėje krosnelėje kaptą varškės pudingą su trintomis uogomis** (techn. kort. Nr. 6-4/4d. B-21.43 g; R-14,47 g; A-35,65 g; Kcal - 358,58).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), grietinė (30% rieb.)	6-5/1d	180/35	16,35	20,97	37,70	404,92
	Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1d	250/6	0,07	0,02	0,56	2,66
	Obuolys *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
	Iš viso:			**17,02**	**20,99**	**53,10**	**469,38**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba, grietinė (30% rieb.)	1-8/6Md	150/12	3,64	11,80	14,30	177,91
I v.	Troškintas jautienos kumpis su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	22,07	10,69	9,28	221,61
II v.	Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) šiupinys su cukinijomis (tausojantis) (augalinis)	4-43/1d	280	9,89	20,34	32,35	352,07
I v.-2 v.	Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilų	2-25/1d8	50/3	0,81	1,05	5,34	34,09
I v.	Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-1/2Md	50/5	0,67	3,01	3,35	43,21
I v.	Virti grikiai	3-1/3d	150	4,18	5,57	26,98	174,77
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
I	**Iš viso:**			**34,57**	**33,07**	**81,40**	**761,54**
II				**17,54**	**34,14**	**74,14**	**674,02**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2d	250/30	6,93	7,56	48,57	290,05
	Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	6,69	9,62	11,99	161,24
	Nesaldinta ramunėlių arbata	15-5/2d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Apelsinas *	14-31/1	1 vnt.	1,35	0,15	17,55	76,95
	Iš viso:			**14,96**	**17,33**	**78,11**	**528,23**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Morkų sriuba su lęšiais	1-17/1d	150	2,46	8,18	8,46	117,31
I v.	Virtas garuose kiaulienos kumpio maltinukas su daržovių (morkų, svogūnų) ir kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1Md	120 (90/30)	20,02	17,51	12,78	288,73
II v.	Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir karamelizutais svogūnais (tausojantis) (augalinis)	4-30/1d	220 (125/95)	16,92	22,54	55,51	492,62
I v.	Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6Md	100/25	2,40	1,07	6,42	44,90
I v.	Virtos bulvės su krapais	4-2/3d	150	3,03	1,80	29,61	146,72
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
I	**Iš viso:**			**31,15**	**29,52**	**79,78**	**709,38**
II				**22,63**	**31,69**	**86,48**	**721,65**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Pavyzdinis 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių valgiaraštis

III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1d	250	8,37	8,23	40,48	269,44
	Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
	Grūdų traputis	14-28/2	2 vnt.	2,44	0,94	17,71	89,08
	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
	Iš viso:			**18,73**	**14,30**	**75,34**	**504,94**

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais ir grietine (30% rieb.)	1-16/8Md	150/12	2,05	10,68	12,72	155,23
I v.	Konvekcinėje krosnelėje kepta tilapijos filė (tausojantis)	8-4/1d	100	25,70	5,61	4,99	173,26
II v.	Konvekcinėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	4-29/1d	180	12,13	6,98	45,90	294,96
II v.	Grietinė (30% rieb.)	13-10/1	30	0,72	9,00	0,93	87,60
I v.	Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	2-5/3d	100/10	1,13	9,17	3,94	102,78
I v.	Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3d	150	2,67	4,38	27,26	159,11
	Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kriaušė *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
I	**Iš viso:**			**35,39**	**30,79**	**86,90**	**766,25**
II				**18,74**	**27,61**	**97,55**	**713,66**

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.