



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**1 savaitė Pirmadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	1-K	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė/Saldytos uogos	3P	30	0,09	0,00	22,38	84,60
Traputis (grikių)		15	1,74	0,45	9,63	35,10
Nesaldinta vaisinė arbata	1Gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			9,75	8,65	72,48	377,39

Pietūs 11:30 val.

Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	150	2,07	3,24	11,97	84,47
Grietinė 30%		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Žuvies (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	5A	80	14,81	7,88	4,92	149,65
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais aliejus (augalinis)*	2 S	50	1,08	4,14	4,32	49,13
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso:			22,89	19,27	72,99	547,03

Vakarienė 15:30 val.

Makaronai su vištienos - daržovių padažu (tausojantis)	12M	125/50	19,55	6,36	37,35	293,11
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			24,65	10,11	44,70	383,11
Iš viso (dienos davinio):			57,29	38,03	190,17	1307,53

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**1 savaitė Antradienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	6K	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Varškės užtepėlė (tausojantis)	13š	20	2,69	4,08	0,80	50,72
Traputis (kukurūzų)		30	2,76	1,68	19,68	109,20
Kakava su pienu	4G	150	2,86	2,19	11,80	76,35
Vaisius (bananai)		150	1,80	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			16,41	13,94	101,58	591,63

Pietūs 11:30 val

Barščių sriuba su grietine (tausojantis)	8Sr	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Lietuviški šaltibarščiai	16sr	150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Duona su sėklomis	1š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Maltas kiaulienos pjausnys	28A	75	16,06	10,84	1,29	166,95
Virtos bulvės	1 Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Pomidorų - agurkų salotos (augalinis)	8S	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Pekino kopūsto salotos	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Arbata be cukraus	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: (su šaltibarščiais)			25,09	20,40	39,93	441,29
Iš viso: (su barščiais)			26,40	24,18	49,02	512,46

Vakarienė 15:30 val.

Bulvių košė (tausojantis)	9 /K	200	4,52	5,10	32,72	173,57
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			11,32	10,10	42,52	285,57
Iš viso (dienos davinio):			54,13	48,22	193,12	1389,66

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**1 savaitė Trečiadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė pagardinta sviestu (tausojantis)	2K	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Kakava su cukrumi	4Gēr	200,00	3,82	2,93	15,80	101,80
Pik-nik sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Vaisius		80	0,32	0,32	10,66	42,40
Iš viso:			17,03	13,73	59,79	416,68

Pietūs 11:30 val.

Daržovių sriuba (tausojantis)	1Sr	150	1,34	0,14	8,85	64,70
Grietinė 30 %	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiauliena troškinta su padažu (tausojantis)	11A(1)	75,45	22,35	16,98	7,57	268,27
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	5,19	67,23
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Kopūstų salotos su agurkais	16S	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Vanduo						
Iš viso:			29,37	26,25	38,89	564,88

Vakarienė 15:30 val.

Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	5 sr	180	6,65	6,38	22,83	175,51
Morkų užtepėlė (augalinis)	13m	20	0,31	3,06	2,58	35,83
Duona su sėklomis		40	3,80	3,16	17,60	51,73
Arbata be cukraus	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,76	12,60	43,01	263,07
Iš viso (dienos davinio):			57,16	52,58	141,69	1244,63

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktore Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6- metų vaikai

Isavitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	8K	180	7,31	6,75	29,64	202,66
Uogos ar vaisiai (sezoniniai, šaldyti)	1P	50	0,20	0,05	3,50	17,50
Arbata be cukraus	1Gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Iš viso:			13,61	7,10	47,08	335,36

Pietūs 11:30 val.

Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	3Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	8A	80	19,56	13,87	0,67	204,63
Morkų salotos	12s	60	0,72	4,11	5,78	56,48
Pomidorai	10S	30		0,06	1,23	26,64
Virti ryžiai su ciberžole	2G	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Kompotas (obuolių, kriaušių) be cukraus	3Gėr	150	0,12	0,12	3,90	15,90
Iš viso:			28,29	21,79	56,86	549,14

Vakarienė 15:30 val.

Lietiniai blynai	8milt	150	11,05	14,20	54,55	384,82
Uogienė	3,p	20	0,08	0,04	13,40	54,20
Pienas	1Gėr	150	5,40	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,53	17,99	75,30	523,02
Iš viso (dienos davinio):			58,43	46,88	179,24	1407,52

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**1 Savaitė****Penktadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	5K	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
Jogurtas 2,5%		125	2,80	9,10	2,50	71,00
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			10,54	12,06	66,12	379,60

Pietūs 11:30 val

Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	13Sr(1)	100	1,46	3,84	6,81	65,10
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Varškės apkepas (tausojantis)	1Amilt	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Bananas/braškės	17D	60/30	1,02	0,18	15,36	66,60
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso:			25,29	27,13	77,64	657,15

Vakarienė 15:30 val.

Virta pieniška dešrelė	13A	60	6,60	14,40	1,32	159,60
Daržovių troškiny (augalinis) (žirneliai, morkos bulvės)	15A	80	2,77	2,70	13,02	76,13
Pienas 2,5%	5G	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,47	20,85	21,69	319,73
Iš viso (dienos davinio):			50,30	60,04	165,45	1356,48

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**2 savaitė Pirmadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (tausojantis)	3K	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Sausainiai Avižėlė/Belvita		30	2,25	4,50	20,10	133,80
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			16,44	15,31	76,47	499,21

Pietūs 11:30 val.

Barščių sriuba su grietine (tausojantis)	8Sr	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Lietuviški šaltibarščiai	16sr	150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kepta vištienos filė (tausojantis)	25A(1)	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virtos bulvės	1 Gar	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Kopūsup salotos su morkomis	11S	60	0,76	4,11	3,59	49,24
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso su šaltibarščiais:			25,37	14,21	61,91	471,08
Iš viso su barščiais:			26,68	17,99	71,00	542,25

Vakarienė 15:30 val.

Virti varškėčiai (tausojantis)	5milt	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Arbata be cukraus	1 gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,59	14,33	38,59	363,85
Iš viso (dienos davinio):			63,71	47,63	186,06	1405,31

Galima keisti įvairių gamyru ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktore Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai

2 savaitė Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	8K	180	5,00	4,21	31,77	176,82
Uogos ar vaisiai (sezoniniai, šaldyti)	1P	40	0,16	0,04	2,80	14,00
Kakava su pienu	4Gėr	150	2,86	2,19	11,80	76,35
Pik-Nik sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			13,76	11,00	59,37	379,37

Pietūs 11:30 val.

Daržovių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	1,74	0,30	14,19	70,20
Kiaulienos pjausnys (troškintas, tausojantis)	4A	75	14,11	20,14	4,29	243,45
Virtos bulvės	1 Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	3S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Pomidorų- agurkų salotos	8S	30	0,27	0,06	0,97	4,20
Vanduo						
Iš viso:			23,67	26,49	54,02	524,22

Vakarienė 15:30 val.

Apkepti makaronai su varške (tausojantis)	13m	180	17,57	12,42	31,49	314,89
Grietinė 30%		15	0,36	2,70	0,47	43,80
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			23,03	18,87	39,31	442,69
Iš viso (dienos davinio):			60,46	56,36	152,70	1346,28

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikams**2 savaitė Trečiadienis Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	1K	180	7,52	7,80	57,47	204,69
Uogos ar vaisiai (sezoniniai, šaldyti)	1p	40	0,16	0,04	2,80	14,00
Pienas 2,5%		150	5,4	3,75	7,35	84,00
Jogurtas 2,5%		125	2,80	9,10	2,50	71,00
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			16,28	21,09	83,12	426,69

Pietūs 11:30 val.

Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	16milt	200	14,04	7,43	50,35	318,35
Marinuoti agurkai	9 sal	30	0,36	0,00	1,35	5,40
Paprika	13s	40	0,52	0,20	2,64	11,60
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,85
Vaisų sultys (obuolių)		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso:			20,97	15,66	102,96	623,69

Vakarienė 15:30 val.

Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	5Sr	180	5,39	6,16	19,97	152,76
Pilno grūdo duona su sviestu	2Š	35//7	2,64	6,34	15,04	133,63
Iš viso:			8,03	12,50	35,01	286,39
Iš viso (dienos davinio):			45,28	49,25	221,09	1336,77

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinė mokykla

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**2 savaitė Ketvirtadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė pagardinta cinamonu (tausojantis)	4K	180/4	7,03	6,15	34,10	223,61
Pienas 2,5%	10D	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Javainis su spanguolėmis		25	1,38	2,00	17,95	97,75
Vaisius		150	1,80	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			15,31	12,35	94,05	550,86

Pietūs 11:30 val.

Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona su sėklomis	1Š	20	1,90	1,58	8,80	59,20
Troškinta vištiena (tausojantis)	22A	75/30	18,47	20,27	2,36	263,54
Virtos bulvės	1 Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Marinuotų burokėlių, agurkų salotos	3S	50	1,53	2,35	3,86	46,74
Agurkas	6s	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vanduo						
Iš viso:			25,35	29,02	39,72	518,94

Vakarienė 15:30 val.

Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	16 milt	80/85	10,48	5,81	29,67	184,96
Kefyras 2,5%	10D	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			15,58	9,56	37,02	274,96
Iš viso (dienos davinio):			56,24	50,93	170,79	1344,76

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**2 savaitė Penktadienis Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	6K	180	6,30	5,53	34,65	209,86
Kakava su pienu	4 gėr	150	2,87	2,19	11,80	76,35
Grūdų traputis su varškės užtepu		10//20	3,27	1,57	7,99	58,74
Vaisius		100	1,80	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			14,24	9,69	67,44	397,95

Pietūs 11:30 val.

Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	15Sr	150	1,28	2,56	9,13	62,07
Grietinė 30%	9,D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo duona	1Š	30	1,73	0,30	14,19	70,20
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	5A	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Kieto grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	9 Gar	50/50	4,66	1,70	13,12	77,70
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Troškintos daržovės	19A	25	0,62	5,63	1,28	59,90
Vanduo						
Iš viso:			21,86	19,33	45,37	434,77

Vakarienė 15:30 val.

Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	14Milt	150	10,83	19,41	57,62	440,90
Uogos/uogienė	3,p	20	0,08	0,04	13,40	54,20
Arbata be cukraus	1Gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,91	19,45	71,02	495,10
Iš viso (dienos davinio):			47,01	48,47	183,83	1327,82

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**3 savaitė Pirmadienis****Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	5K	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Taputis (grikių)		20	2,32	0,60	12,84	46,80
Vaisius		150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			16,64	8,86	77,64	436,70

Pietūs 11:30 val.

Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas vištienos/kakakutienos kukulis (tausojantis)	26A(1)	75	19,07	4,58	3,08	126,73
Grietinės padažas	20D	20	0,41	3,86	1,27	42,24
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	5S	50	0,53	2,40	1,88	37,19
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	80,00
Iš viso:			27,15	15,03	67,33	509,42

Vakarienė 15:30 val.

Bulvių voleliai su varške (tausojantis)	3milt	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Grietinė 30%-sviesto padažas	18d	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Arbata be cukraus	1Gér	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,45	18,19	38,28	347,11
Iš viso (dienos davinio):			52,24	42,08	183,25	1293,23

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**3 savaitė Antradienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	13K	180	6,83	6,20	35,73	218,56
Uogos ir vaisiai (sezoniniai, šaldyti)	1P	50	0,20	0,05	3,50	17,50
Kakava su cukrumi	4Gėr	200	3,82	2,93	15,78	101,80
Pik-Nik sūrio dešrelė		40	10,68	8,32	0,20	118,40
Vaisius		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			22,73	17,80	78,31	553,26

Pietūs 11:30 val.

Agurkinė sriuba (tausojantis)	2Sr	150	1,60	3,17	11,35	77,21
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virtos bulvės	1G	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Troškintų daržovių mišinys (šaldytos) (augalinis)	19,A	43	0,93	4,99	2,17	60,45
Agurkų-pomidorų salotos	8S	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Vanduo						
Iš viso:			21,00	16,17	45,79	448,15

Vakarienė 15:30 val.

Lietiniai su varške (tausojantis)	11milt	85/50	14,17	14,90	36,46	333,41
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus	1Gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,65	20,90	37,08	392,01
Iš viso (dienos davinio):			58,38	54,87	161,18	1393,42

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruoje r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**3 savaitė Trečiadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė pagardinta sviestu (tausojantis)	2K	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Sausainiai Avižėlė/Belvita		30	2,25	4,50	20,10	133,80
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	80,00
Iš viso:			15,30	14,97	73,78	511,08

Pietūs 11:30 val.

Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	150	2,07	3,24	11,97	84,47
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	17A	120/70	21,65	12,41	26,00	302,23
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Pekino kopūsto salotos	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Vanduo						
Iš viso:			28,32	20,55	53,00	510,68

Vakarienė 15:30 val.

Viso grūdo miltų skryliai (tausojantis)	2Amilt	100	5,43	1,19	33,28	162,72
Grietinė 30%		15	0,36	2,70	4,50	43,95
Arbata be cukraus	1Gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,79	3,89	37,78	206,67
Iš viso (dienos davinio):			49,41	39,41	164,56	1228,43

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojio r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**3 savaitė Ketvirtadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	8K	180	5,00	4,21	31,77	176,82
Uogos/uogienė	3,p	20	0,08	0,04	13,40	54,20
Kakava su cukrumi	4Gér	200	3,82	2,93	15,80	101,80
Jogurtas 2,5%		125	3,63	3,13	10,00	83,75
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			12,93	10,71	83,97	469,57

Pietūs 11:30 val.

Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona su sėklomis	1Š	30	2,37	13,20	8,53	88,80
Žuvies apkepas (lašiša) (tausojantis)	18A(1)	85	13,24	7,41	8,73	153,59
Kepta lašišos filė (jūros lydekos, folijoje, tausojantis)	18A	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Virtos bulvės	1 Gar	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Marinuoti burokėliai su agukais	3S	50	1,53	2,35	3,86	46,74
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vanduo						
Iš viso apkepas			23,33	27,91	50,55	468,79
Iš viso:			40,26	41,48	50,73	658,79

Vakarienė 15:30 val.

Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	180	6,65	6,38	22,83	175,51
Pilno grūdo duona su sviestu ir sūriu	4Š	30//5//20	6,46	8,83	13,28	176,10
Iš viso:			13,11	15,21	36,11	351,61
Iš viso (dienos davinio):			66,30	67,40	170,81	1479,97

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**3 savaitė****Penktadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė pagardinta sviestu (tausojantis)	6K	150	7,75	6,70	30,08	209,29
Pik-Nik sūrio dešrelė		40	10,68	8,32	0,20	118,40
Pienas 2,5%	10D	100	3,40	2,50	4,90	0,60
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			22,23	17,92	48,18	381,29

Pietūs 11:30 val.

Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	9Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Cepelinai su mėsa (kalakutiena)	19milt	200	15,00	6,94	44,92	306,78
Grietinė 30%	9 D	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Pomidorai	10 Sal	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Marinuoti agurkai	9 Sal	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	80,00
Iš viso:			21,24	16,85	90,81	592,82

Vakarienė 15:30 val.

Virta pieniška dešrelė	13A	75	8,11	17,80	1,63	196,90
Pomidorų padažas		10	0,16	0,02	2,40	10,50
Daržovių traškinys (augalinis) (žirneliai, morkos bulvės)	15A	80	2,77	2,70	13,02	76,13
Arbata be cukraus	1Gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,04	20,52	17,05	283,53
Iš viso (dienos davinio):			54,51	55,29	156,04	1257,64

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai

4 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo energetinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	12K	200	13,40	10,96	59,50	354,44
Arbata be cukraus	1gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sausainiai Avižėlė/Belvita		20	1,50	3,00	1,34	89,20
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			15,30	14,36	73,84	496,64

Pietūs 11:30 val.

Daržovių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Žuvies kepinukai (tausojantis)	6A	100	17,44	13,03	11,75	330,35
Virtos bulvės	1 Gar	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Grietinės padažas	20D	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Kopūšų salotos su agurkais	16 S	60	0,75	5,11	2,69	55,33
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Arbata be cukraus	1gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,57	25,71	55,84	639,77

Vakarienė 15:30 val.

Viso grūdo miltų skryliai (tausojantis)	2milt	100	5,43	1,19	33,28	162,72
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			11,01	10,94	41,25	311,32
Iš viso (dienos davinio):			52,88	51,01	170,93	1447,73

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai

4 savaitė Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kr., košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	4K	180	4,90	4,89	37,60	202,86
Pienas 2,5%		150	5,40	3,75	7,35	84,00
Pik-Nik sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			16,04	13,20	57,95	399,06

Pietūs 11:30 val.

Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Grietinė 30%	9D	3	0,07	0,09	0,10	8,79
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	24A	50	12,82	19,54	2,15	234,93
Virtos bulvės	1G	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Marinuotų burokėlių - agurkų - žirnelių salotos	2S	60	1,35	5,15	5,25	66,26
Vaisi sultys (obuolių)		150	0,00	0,00	16,50	66,00
Iš viso:			18,07	28,22	36,97	471,28

Vakarienė 15:30 val.

Kepti varškėčiai (tausojantis)	8Amilt	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Grietinė 30%		10	0,14	3,00	0,31	29,30
Arbata be cukraus	1gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Uogos/uogienė	3p	30	0,12	0,06	20,10	81,30
Iš viso:			20,62	19,32	34,39	393,80
Iš viso (dienos davinio):			54,73	60,74	129,31	1264,14

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai

4 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo energetinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	1K	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Vaisiai/šaldytos uogos	1p	50	0,20	0,05	3,50	17,50
Arbata be cukraus	1gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Jogurtas 2,5%		125	3,63	3,13	10,00	83,75
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			11,75	11,38	53,97	358,94

Pietūs 11:30 val.

Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	15Sr	150	1,28	2,56	9,13	62,07
Grietinė 30%	9D	3	0,07	0,90	0,10	8,79
Duona su sėklomis	1Š	20	1,90	1,58	8,80	59,20
Kiaulienos maltiniai su ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	14A	90	12,57	15,48	15,48	210,97
Virtos bulvės	1 Gar	80	1,66	0,08	0,08	67,23
Pekino kopūsto salotos	4S	50	0,63	2,53	2,53	28,78
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,00	6,40
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	0,00	88,00
Iš viso:			19,23	23,13	36,12	531,44

Vakarienė 15:30 val.

Miltiniai blynai	8milt	100	5,96	12,34	28,92	246,97
Uogienė	3p	25	0,10	0,05	16,75	67,75
Pienas 2,5%		150	5,40	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,46	12,39	45,67	398,72
Iš viso (dienos davinio):			42,44	46,90	135,76	1289,10

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai

4 savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo energetinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	6K	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Kakava su cukrumi	4Gér	200	3,82	2,93	15,78	101,80
Traputis (grikių, kukurūzų)		30	3,48	0,90	19,26	70,20
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			14,00	9,77	82,69	434,86

Pietūs 11:30 val.

Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	9 Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Virtų bulvių - varškės kukulaičiai (tausojantis)	17 milt	150	11,57	6,43	38,01	244,95
Pomidorų - agurkų salotos	8S	50	0,45	0,10	1,62	7,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vanduo						
Iš viso:			16,35	17,46	63,51	459,44

Vakarienė 15:30 val.

Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	5milt	180	5,39	6,16	19,97	152,76
Duona su sviestu ir sūriu	3D	40//6//25	8,25	12,59	17,69	224,09
Iš viso:			13,64	18,75	37,66	376,85
Iš viso (dienos davinio):			43,99	45,98	183,86	1271,15

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4-6 metų vaikai**4 savaitė Penktadienis****Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo energetinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	8K	180	5,00	4,21	31,77	176,82
Smulkinti bananai su braškėmis	17D	60//30	1,02	0,18	15,36	66,60
Kakava su cukrumi	4Gér	200	3,82	2,93	15,78	101,80
Vaisius		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			11,04	7,62	86,01	442,22

Pietūs 11:30 val.

Kruopų (perlinių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	11Sr	150	0,77	2,84	6,29	53,55
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	26A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Grietinės - pomidorų padažas	19 D	10	0,27	1,75	1,08	20,99
Griekiai su daržovėmis (augalinis)	8 G	25/25	2,25	5,47	16,03	102,94
Marinuoti žimeliai	7S	30	1,32	0,01	3,75	20,70
Marinuotų burokėlių - agurkų salotos	3S	50	1,53	2,35	3,86	46,74
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso:			27,49	22,48	73,34	593,08

Vakarienė 15:30 val.

Virtas kiaušinis su duona ir sviestu (omletas)	3milt	54/5//30	9,53	12,82	13,62	210,78
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	5S	50	0,53	2,40	1,88	37,19
Arbata be cukraus	1gér	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,06	15,22	15,50	247,97
Iš viso (dienos davinio):			48,59	45,32	174,85	1283,27

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

Vienos dienos maistinė vertė 4-6 metų vaikams lankantiems Balsių pagrindinės mokyklos Klovainių ugdymo skyrių

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė,kcal
1 savaitė,pirmadienis	57,29	38,03	190,17	1307,58
1 savaitė,antradienis	54,13	48,22	193,12	1389,66
1 savaitė,trečiadienis	57,16	52,58	141,69	1244,63
1 savaitė,ketvirtadienis	58,43	46,88	179,24	1407,52
1 savaitė,penktadienis	50,30	60,04	165,45	1356,48
2 savaitė,pirmadienis	63,71	47,63	186,06	1405,31
2 savaitė,antradienis	60,46	56,36	152,70	1346,28
2 savaitė,trečiadienis	45,28	49,25	221,09	1336,77
2 savaitė,ketvirtadienis	56,24	50,93	170,79	1344,76
2 savaitė,penktadienis	47,01	48,47	183,83	1327,82
3 savaitė,pirmadienis	52,24	42,08	183,25	1293,23
3 savaitė,antradienis	58,38	54,87	161,18	1393,42
3 savaitė,trečiadienis	49,41	39,41	164,56	1228,43
3 savaitė,ketvirtadienis	66,30	67,40	170,81	1479,97
3 savaitė,penktadienis	54,51	55,29	156,04	1257,64
4 savaitė,pirmadienis	52,88	51,01	170,93	1447,73
4 savaitė,antradienis	54,73	60,74	129,31	1264,14
4 savaitė,trečiadienis	42,44	46,90	135,76	1289,10
4 savaitė,ketvirtadienis	43,99	45,98	183,86	1271,15
4 savaitė,penktadienis	48,59	45,32	174,85	1283,27
Viso:	1073,48	1007,39	3414,69	26674,89

20- ties dienų valgiaraštis sudarytas remiantis svetaine <http://foodbsse.azurewebsite.net> maisto bazės produktų maistinėmis vertėmis, Šiaulių miesto ikimokyklinio ugdymo valgiaraščiais, A. Bičiūšienės "Perspektyviniai valgiaraščiai.", pavizdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu, [www. Smlpe.lt/lt/mityba](http://www.Smlpe.lt/lt/mityba) ir fizinis aktyvumas/rekomenduojamieji perspektyviniai valgiaraščiai.

Technologinės kortelės yra pakoreguotos pagal Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016m. birželio 23 d. Įsakymą Nr. V-836 "Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 "Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo pakeitimas".

Sudarant valgiaraščius neįvardintas maistinių medžiagų išlikimo koeficientas.

Esant prekių kiekio, pristatymo sutrikimams, karantino, ligos, techninių gedimų, vandens tiekimo gedimams vaikų maitinimo meniu galimi pakeitimai.