TVIRTINU
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos
Direktorė Virginija Tumėnienė
2026-01-02 įsakymas Nr. V-1

1 savaitė pirmadienis
7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Lietuviški šaltibarščiai (tausojantis)	16sr	150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Virtos bulvės	1 Gar	50	1,04	0,05	9,49	42,20
Barščių sriuba su grietine (tausojantis)	8Sr	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Juoda duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kepti varškėčiai (tausojantis)	7 milt(1)	150	25,09	15,59	30,14	368,77
Grietinės		10	0,14	3,00	0,31	29,30
Bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	17D	50/25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisius		50	0,38	0,15	6,97	26,50
Vandu/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: su šaltibarščiais			32,19	23,64	79,39	664,10
barščiai Iš viso:			**28,93**	**22,87**	**71,33**	**609,14**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė antradienis
7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Juoda duona	1Š	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	27A	75	20,16	13,66	6,41	229,20
Virtas kuskusas	10 Gar	100	0,50	4,10	4,36	50,86
Pomidorų-agurkų salotos (augalinis)	8S	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Marinuoti agurkai (augalinis)	9S	30	0,84	0,00	0,39	4,80
Vaisius		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: su barščiais			**30,64**	**23,77**	**70,41**	**606,18**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė trečiadienis
7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis. tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	8A	80	19,56	13,87	0,67	204,63
Grietinės padažas	20D	10	0,21	1,93	0,64	20,99
Morkų salotos (augalinis)	12s	60	0,72	4,11	5,78	56,48
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	26,64
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	2G	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**30,02**	**24,15**	**72,18**	**633,03**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė ketvirtadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	2,18	8,66	64,28
Juoda duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Bulvių plokštainis su kalakutiena	19Amilt	150	16,40	12,56	27,86	381,02
Grietinės-sviesto padažas	3-pad	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		100	0,00	0,00	0,00	53,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**20,51**	**23,94**	**53,05**	**657,45**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė penktadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	14sr	150	2,07	3,24	11,97	84,47
Pupelių sriuba su daržovėmis (žirniais) (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Juoda duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Žuvies (šamas) maltinis (tausojantis)	5A	80	14,81	7,88	4,92	149,65
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19 D	10	0,27	1,75	1,07	21,00
Virti makaronai	5Gar	50	2,09	2,06	14,54	86,77
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais aliejus (augalinis)	2 S	100	2,16	8,28	8,64	98,26
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		100	0,40	0,40	2,00	53,00
Arbata/vaisinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso su trinta daržovių sriuba			23,84	24,12	58,47	567,85
Viso: su pupelių sriuba			**27,03**	**24,26**	**64,57**	**593,74**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė pirmadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių kr sriuba (tausojantis)	5Sr	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Kiaulienos pjausnys (tausojantis)	4A	75	16,06	10,84	4,29	166,95
Grietinės padažas	20 D	10	0,20	1,83	0,64	24,12
Virti makaronai	5Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	3S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Vandu/arbata be cukraus	1 g	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**27,97**	**25,04**	**80,60**	**646,72**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė antradienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Lietuviški šaltibarščiai (tausojantis)	16sr	150/6	3,53	4,50	7,66	83,93
Virtos bulvės	1 Gar	50	1,04	0,05	9,49	42,20
Barščių sriuba su grietine (tausojantis)	8Sr	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Juoda duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Kiaulienos maltiniai su ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	14A	90	12,57	15,43	15,48	210,97
Pilno grūdo makaronai	5 Gar	50	1,67	1,65	11,64	69,42
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,00	6,40
Vaisius		60	0,46	0,18	8,36	33,60
Vanduo/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: su šaltibarščiais			22,76	24,79	68,04	544,90
barščiai Iš viso:			**19,50**	**24,02**	**59,98**	**489,94**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė trečiadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,30	9,40	46,40
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	16milt	200	9,95	8,40	49,15	275,63
Pjaustyta paprika	13sal	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Agurkai	6 sal	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata/Vanduo	1gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vaisių sultys		150	0,30	0,30	15,00	63,00
Iš viso:			**18,15**	**18,96**	**94,02**	**628,22**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.

2 savaitė ketvirtadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Juoda duona	1Š	20	1,16	0,30	9,40	46,40
Troškinta vištiena (tausojantis)	22A	75/30	20,67	13,19	2,67	209,78
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	2G	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Marinuoti žirneliai	7S	30	1,32	0,01	3,75	20,70
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	6s	60	0,72	4,10	5,78	56,48
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Kakava su pienu	4 Gėr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
Iš viso:			**30,83**	**23,47**	**74,19**	**615,99**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė penktadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
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	1,74	0,45	14,10	69,60
Kepta žuvis (lašišos filė) (tausojantis)	19A	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Grikių kruopos (tausojantis)	3Gar	60	0,29	0,87	19,04	97,72
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	3,S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Grietinės padažas su pomidoru padažu	19d	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Vaisius		100	0,00	0,00	0,00	53,00
Vanduo/nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**21,83**	**25,04**	**47,28**	**562,91**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.

3 savaitė pirmadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su pupelėmis (tausojantis. augalinis)	3Sr	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,30	9,40	46,40
Varškės apkepas (tausojantis)	1Amilt	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Saldus grietinės padažas	4 pad	15	0,28	3,06	7,95	59,11
Bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	17D	50/25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**29,37**	**22,60**	**87,95**	**655,87**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.

3 savaitė antradienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	5Sr	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Juoda duona	1Š	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Grietinės ir pomidorų padažas	19D	15	0,40	2,62	1,60	31,49
Virti grikiai	4Gar	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Daržovių salotos su paprika(augalinis)	21A	50	0,75	4,95	3,03	55,26
Agurkų-pomidorų salotos	8S	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Vanduo/nesaldinta arbata			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**26,33**	**19,01**	**82,72**	**626,55**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė trečiadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Trinta daržovių sriuba(tausojantis)	14sr	150	2,07	3,24	11,97	84,47
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Ryžių troškinys su kalakutiena(tausojantis)	17A	120/70	21,65	12,41	26,00	302,23
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	17(2)	75/75	26,11	11,44	26,73	313,64
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Pekino kopūsto salotos(augalinis)	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	53,00
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių troškinys su kalakutiena(tausojantis)			**28,09**	**20,43**	**68,00**	**559,13**
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)			**32,55**	**19,46**	**68,73**	**570,54**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė ketvirtadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
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
Juoda duona	1Š	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Cepelinai su mėsa (kalakutiena)	9Milt	200	15,00	6,94	44,92	306,78
Grietinės 30% sviesto padažas	9 D	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Agurkų, obuolių kukurūzų salotos (augalinis)	19S	40	0,43	3,88	4,02	50,91
Marinuotas agurkas	9 sal	30	0,84	0,00	0,39	4,80
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**19,87**	**21,85**	**82,74**	**607,09**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė penktadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis.	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Žuvies (šamas) maltinis (tausojantis)	5A	80	14,81	7,88	4,92	149,65
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19 D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virti makaronai	5Gar	50	2,09	2,06	14,54	86,77
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais aliejus (augalinis)*	2 S	100	2,16	8,28	8,64	98,26
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		150	0,60	0,60	19,50	79,50
Arbata/vaisinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**22,82**	**22,98**	**69,76**	**554,07**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė pirmadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis. tausojantis)	3Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	1,74	0,45	14,10	69,60
Kepti vištienos gabaliukai(tausojantis)	26A	75/20/2(	24,09	6,20	9,46	185,17
Virti ryžiai su ciberžole	2Gar	100	3,16	0,14	27,54	128,16
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	5S	100	1,20	5,08	2,72	57,66
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Pik Nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Vaisius		80	0,32	0,32	10,40	42,40
Arbata	1 Gėr	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**40,62**	**19,74**	**81,60**	**655,18**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė antradienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Grietinė 30%	9D	3	0,07	0,90	0,10	8,79
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,30	9,40	46,40
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	24A	75	19,22	22,31	3,22	352,39
Grietinės padažas	20D	5	0,10	0,93	0,32	10,56
Virti makaronai	5Gar	50	2,09	2,06	14,54	86,77
Marinuoti agurkai (augalinis)	9Sal	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Agurkų-pomidorų salotos (augalinis)	8 sal	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Vaisius		100	0,40	0,20	13,94	56,00
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**25,95**	**29,96**	**51,98**	**637,19**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė trečiadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška kieto grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,30	9,40	46,40
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	33A	80	16,50	13,88	2,78	198,29
Pilno grūdo makaronai	5 Gar	50	1,67	1,65	11,64	69,42
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,00	6,40
Vaisius		60	0,46	0,18	8,36	33,60
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	84,00
Iš viso:			**27,26**	**23,82**	**71,75**	**605,81**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė ketvirtadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
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	0,30	9,40	46,40
Blyneliai su varške (tausojantis)	11milt	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Bananų-apelsinų desertas (augalinis)	14D	50/30	0,84	0,21	14,80	61,40
Grietinė 30%-sviesto padažas	18 D	15	0,30	6,47	0,38	60,86
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	53,00
Vanduo/nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**23,14**	**24,15**	**89,04**	**650,13**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė penktadienis

7-10 metų vaikai Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
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
Juoda duona	1Š	20	1,16	0,30	9,40	46,40
Kepta žuvis (lašišos filė) (tausojantis)	19A	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Grietinės-pomidorų padažas	19D	5	0,13	0,87	0,54	10,49
Virti grikiai	4G	80	4,66	2,30	24,88	138,99
Marinuotų burokėlių-agurkų salotos (augalinis)	3S	100	3,06	4,70	7,72	93,48
Vaisius		100	0,76	0,00	13,94	56,00
Vanduo/arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**28,10**	**25,80**	**65,95**	**612,08**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

TVIRTINU
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos
Direktorė Virginija Tumėnienė
2026-01-02 įsakymas Nr. V-1

Vienos dienos maistinė vertė 7-10 metų vaikams lankantiems Pakruojo r. Balsių pagrindinę mokyklą Klovainių skyrių

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai iš viso	Energinė vertė, kcal
1savaitė, pirmadienis	28,93	22,87	71,33	609,14
1savaitė, antradienis	30,64	23,77	70,41	606,18
1savaitė, trečiadienis	30,02	24,15	72,18	633,03
1savaitė, ketvirtadienis	20,51	23,94	53,05	657,45
1savaitė, penktadienis	57,03	24,26	64,57	593,74
2savaitė, pirmadienis	27,97	25,04	80,60	646,72
2savaitė, antradienis	19,50	24,02	59,98	489,94
2savaitė, trečiadienis	18,15	18,96	94,02	628,22
2savaitė, ketvirtadienis	30,83	23,47	74,19	615,99
2savaitė, penktadienis	21,83	25,04	47,28	562,91
3savaitė, pirmadienis	29,37	22,60	87,95	655,87
3savaitė, antradienis	26,33	19,01	82,72	626,55
3savaitė, trečiadienis	28,09	20,43	68,00	559,13
3savaitė, ketvirtadienis	19,87	21,85	82,74	607,09
3savaitė, penktadienis	22,82	22,98	69,76	554,07
4savaitė, pirmadienis	40,62	19,74	81,60	655,18
4savaitė, antradienis	25,95	29,96	51,98	637,19
4savaitė, trečiadienis	27,26	23,82	71,75	605,81
4savaitė, ketvirtadienis	23,14	24,15	89,04	650,13
4savaitė, penktadienis	28,10	25,80	65,95	612,08
Viso:	**556,96**	**465,86**	**1439,10**	**12206,42**

20- ties dienų valgiaraštis sudarytas remiantis svetaine http://foodbsse. azurewebsite.net maisto bazės produktų maistinėmis vertėmis, Šiaulių miesto ikimokyklinio ugdymo valgiaraščiais, A. Bičiušienės"Perspektyviniai valgiaraščiai.", pavizdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu , 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. birželio23d. Įsakymą Nr. V-836 "Dėl Lietuvos Respublikos sviekatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio25 d. įsakymo Nr. 510 "Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo pakeitimas".
Sudarant valgiaraščius neįvardintas maistinių medžiagų išlikimo koeficiantas.
Esant prekių kiekio,pristatymo sutrikimams, karantino, ligos, techninių gedimų, vandens tiekimo gedimams vaikų maitinimo menių galimi pakeitimai.