



TVIRTINŲ
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė
2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

I savaitė pirmadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs, 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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
Duona su sėklomis	1Š	20	2,85	2,37	13,20	88,80
Žuvies(jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	5A	80	14,81	7,88	4,92	149,65
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19 D	30	0,81	5,25	3,20	62,98
Virti makaronai	5Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
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
Viso su trinta daržovių sriuba			27,79	31,81	91,75	742,31
Viso:			30,98	31,95	97,85	768,20

I savaitė antradienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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
Duona su sėklomis	1Š	20	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	27A	100	26,87	18,21	8,54	305,67
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
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	12S	50	0,60	3,17	4,82	47,07
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 šaltibarščiais			36,89	32,93	70,26	708,13
Iš viso: su barščiais			33,63	32,16	62,20	653,17

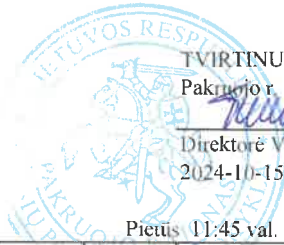
I savaitė trečiadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	5Sr	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Kiauliena troškinta su padažu (tausojantis)	11A(1)	100/60	29,81	19,95	10,09	357,69
Grikių kruopos (tausojantis)	3Gar	60	3,91	1,59	19,42	104,32
Pomidorai	10S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Kopūstų salotos su agurkais	16S	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,29	32,04	74,72	755,16

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU
Pakruojio r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė
2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

I savaitė ketvirtadienis
II ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	1,15	0,20	9,46	46,80
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	8A	160	39,12	27,74	1,34	409,26
Grietinės padažas	20D	20	0,42	3,86	1,28	41,98
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	100	3,67	0,17	31,88	148,33
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:			50,67	39,77	81,60	895,18

I savaitė penktadienis

II ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	2,18	8,66	64,28
Duona su sėklomis	1Š	10	1,43	1,18	6,60	44,40
Bulvių plokštainis su kalakutienu	19Amilt	300	32,80	25,12	55,72	762,04
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		53,00
Vaisių sultys		20	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso:			36,60	37,23	95,41	1101,27

Galima keisti įvairių gamyūrų ir salotų variantus



TVIRTINU
Pakrojo r. Balsių pagrindinė mokykla

Direktorė V. Giginija Tumėnienė
2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

2 savaitė pirmadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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
Duona su sėklomis	1Š	20	1,90	1,58	8,80	59,20
Kepti varškėčiai(tausojantis)	7 milt(1)	225	37,63	23,38	45,21	553,15
Saldus grietinės padažas	4 pad	30	0,56	6,12	15,90	118,22
Bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	17D	50/25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Vandu/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: su šaltibarščiais			33,57	36,38	130,30	1035,30
Iš viso:			43,77	35,61	122,24	980,34

2 savaitė antradienis
11 m. ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	20	1,16	0,20	9,45	46,80
Kiaulienos pjausnys (tausojantis)	4A	150	32,12	21,56	8,58	333,90
Grietinės padažas	20 D	30	0,62	5,79	1,91	63,36
Virti makaronai	5Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	3S	100	1,26	5,06	2,62	57,56
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 gėc	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			44,50	42,00	82,82	858,89

2 savaitė trečiadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	0,20	9,46	46,80
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	16milt	300	14,93	12,60	73,73	413,45
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	21sal	50	0,75	4,95	3,03	55,26
Agurkai	6 sal	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
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		200	0,40	0,40	20,00	86,00
Iš viso:			23,57	30,86	118,70	859,50

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojis r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

2 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Duona su sėklomis	1Š	20	1,90	1,58	8,80	59,20
Troškinta vištiena (tausojantis)	22A	150/60	41,34	26,38	5,34	419,56
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)	2G	100	3,67	0,17	31,88	148,33
Marinuoti žirneliai	7S	40	1,76	0,01	5,00	28,60
Morkų salotos su alicijumi (augalinis)	6s	60	0,72	4,10	5,78	56,48
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Kakava su pienu	4 Gėr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
Iš viso:			55,27	38,21	105,14	964,80

2 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	1,73	0,30	14,19	70,20
Žuvies maltas kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	24A	150	29,02	11,98	8,10	260,54
Grikių kruopos (tausojantis)	3Gar	60	0,29	0,87	19,04	97,72
Pomidorai	10S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Peino kopūsto salotos (augalinis)	3,S	75	0,95	3,80	1,97	43,17
Grietinės padažas su pomidoru padažu	19d	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,09	24,89	70,30	653,14

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti vištienos gabaliukai(tausojantis)	26A	75/20/20	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	75	0,80	3,60	2,35	55,79
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,00	118,40
Kakava su pienu	4 Gēr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
Iš viso:			33,26	24,76	104,94	831,90

3 savaitė antradienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	5Sr	150	4,51	4,80	17,48	127,42
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	160	26,96	7,96	4,88	268,42
Grietinės ir pomidorų padažas	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virti grikiiai	4Gar	100	5,92	2,88	31,90	173,74
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	19,A	50	0,75	4,95	3,03	55,26
Agurkų-pomidorų salotos	8S	80	0,72	0,16	2,56	11,20
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Sausainiai Avižėlė/Belvita		40	3,00	6,00	16,88	199,90
Vanduo/nesaldinta arbata			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			46,77	33,22	119,94	1078,73

3 savaitė trečiadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
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
Duona su sėklomis	1Š	30	2,85	2,37	13,20	88,80
Ryžių troškiny su kalakutiena(tausojantis)	17A	180/110	32,49	18,61	39,00	453,35
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)	17(2)	150/150	52,22	22,88	53,46	627,28
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Pekino kopūsto salotos(augalinis)	4S	100	1,26	5,06	2,62	57,56
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Javainia su spanguolėmis		50	2,76	4,00	35,90	195,50
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių troškiny su kalakutiena(tausojantis)			44,19	35,38	131,25	1012,73
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)			63,92	39,65	145,71	1186,66

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

3 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Duona su sėklomis	1Š	30	3,48	2,37	8,52	88,80
Žuvies apkepamas (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
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis)	11 k	100	2,62	2,46	20,06	104,02
Marinuoti burokėliai (augalinis)	1S	100	1,64	0,10	9,76	38,06
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		200	0,80	0,00	26,00	106,00
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	86,00
Žuvies apkepamas (lašiša) (tausojantis)			27,55	19,63	113,12	733,25
Kepta lašišos filė (jūros lydekos, folijoje, tausojantis)			31,24	25,79	104,57	769,66

3 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Cepelinai su mėsa (kalakutiena)	9Milt	400	30,00	13,88	89,84	613,56
Grietinės 30% sviesto padažas	9 D	30	0,60	12,95	0,77	121,73
Agurkų, obuolių kukurūzų salotos (augalinis)	19S	80	0,86	7,76	8,04	101,82
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:			35,76	39,77	131,26	1023,64

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU
Pakruojo rajono Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė
2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4 savaitė pirmadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	0,20	9,46	46,80
Varškės apkepas (tausojantis)	1Amilt	217	31,52	23,06	34,76	475,01
Saldus grietinės padažas	4 pad	30	0,56	6,12	15,90	118,22
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
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	86,00
Iš viso:			40,51	33,61	127,49	958,99

4 savaitė antradienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	24A	75	19,22	22,31	3,22	352,39
Grietinės padažas	20D	20	0,41	3,86	1,27	42,24
Virti makaronai	5Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Marinuoti žirneliai (augalinis)	7Sal	40	1,76	0,01	5,00	28,60
Agurkų-pomidorų salotos (augalinis)	8 sal	40	0,36	0,08	1,28	5,60
Vaisius		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Kakava su pienu	4 Gēr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
Iš viso:			33,10	38,06	97,82	916,46

4 savaitė trečiadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Bulvių sriuba su žuvies kukuliais	18Sr	150/18	4,41	3,73	10,29	89,95
Grietinė 30%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	0,20	46,80
Kiaulienos maltiniai su ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	14A	135	18,86	23,14	23,22	316,46
Pilno grūdo makaronai	5 Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	4S	100	1,26	5,06	2,62	57,56
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,00	6,40
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Sausainiai Avižėlė/ Belvita		20	1,50	3,00	13,44	89,20
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	86,00
Iš viso:			33,78	41,46	112,96	936,57

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė
2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(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	0,20	9,46	46,80
Blynėliai su varške(tausojantis)	11milt	200/100	36,30	24,27	73,44	652,76
Banany- apelsinų desertas (augalinis)	14D	100/60	1,68	0,42	29,60	122,80
Grietinė 30%-sviesto padažas	18 D	30	0,60	12,95	0,76	121,73
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	53,00
Vanduo/nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			42,43	42,87	141,00	1099,18

4 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai

Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška kieto grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Duona su sėklomis	1Š	15	1,43	1,18	6,60	44,40
Maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	26A	150	37,00	15,38	14,23	342,72
Grietinės-pomidorų padažas	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Griekiai su daržovėmis (augalinis)	8G	50/50	6,75	10,95	31,05	205,87
Marinuoti žirneliai	7S	30	1,32	0,01	3,75	20,70
Marinuotų burokėlių - agurkų salotos (augalinis)	3S	100	3,06	4,70	7,72	93,48
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			56,18	40,90	97,68	944,08

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

Vienos dienos maistinė vertė 11- metų ir vyresniems vaikams lankantiems Pakruojo rajono Balsių pagrindinę mokyklą.

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai iš viso	Energinė vertė,kcal
1savaitė, pirmadienis	30,98	31,95	97,85	768,20
1savaitė, antradienis	33,63	32,16	78,76	653,17
1savaitė, trečiadienis	41,29	32,04	74,72	755,16
1savaitė, ketvirtadienis	50,67	39,77	81,60	895,18
1savaitė, penktadienis	36,60	37,23	95,41	1101,27
2savaitė, pirmadienis	43,77	35,61	122,24	980,34
2savaitė, antradienis	44,50	42,00	82,82	858,89
2savaitė, trečiadienis	23,57	30,86	118,70	859,50
2savaitė, ketvirtadienis	55,27	38,21	105,14	964,80
2savaitė, penktadienis	35,09	24,89	70,30	653,14
3savaitė, pirmadienis	33,26	24,76	104,94	831,90
3savaitė, antradienis	46,77	33,22	119,94	1078,73
3savaitė, trečiadienis	63,92	39,65	145,71	1186,66
3savaitė, ketvirtadienis	31,24	25,79	104,57	769,66
3savaitė, penktadienis	35,76	39,77	131,26	1023,64
4savaitė, pirmadienis	40,51	33,61	127,49	958,99
4savaitė, antradienis	33,10	38,06	97,82	916,46
4savaitė, trečiadienis	33,78	41,46	112,96	936,57
4savaitė, ketvirtadienis	42,43	42,87	141,00	1099,18
4savaitė, penktadienis	56,18	40,90	97,68	944,08
Viso:	812,32	704,81	2110,91	18235,52

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 2016 m. 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 menių galimi pakeitimai.