



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/Šaldytos 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
Makaronai su daržovėmis(augalinis)	5(1)Gar	100	4,66	5,82	17,41	135,96
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirmeliais 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:			25,89	25,01	75,21	615,76

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):			60,29	43,77	192,39	1376,26

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	4Gėr	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
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

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4-6- metų vaikai

Isavitė 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 (tausojantis)	8K	180	5,00	4,21	31,77	176,82
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:			11,30	4,56	49,21	309,52

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):			56,12	44,34	181,37	1381,68

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4-6 metų vaikai

1 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 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
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

Kopūstų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	1,43	8,66	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
Bulvių plokštainis su kalakutienu	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
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso:			20,04	31,67	68,72	685,12

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):			45,05	64,58	156,53	1384,45

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktore Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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
Kepti varškėčiai (tausojantis)	7 milt	150	25,09	15,59	30,14	368,77
Saldus grietinės padažas	4pad	15	0,28	3,06	7,95	59,11
Pjaustyti bananais su trintomis braškėmis	17 D	50//25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
Iš viso su šaltibarščiais:			32,22	27,28	101,66	784,38
Iš viso su barščiais:			28,69	22,78	94,00	700,45

Vakarienė 15:30 val.

Raudonųjų lešių troškiny su moliūgais(augalinis)	20milt	200	12,94	4,43	55,04	332,68
Arbata be cukraus	1 gėr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,94	4,43	55,04	332,68
Iš viso (dienos davinio):			58,07	42,52	225,51	1532,34

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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.

Pupelių sriuba su daržovėmis (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

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4-6 metų vaikams

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Vaisių 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
Morkų užtepėlė (augalinis)	13,m	15	0,24	2,05	1,93	24,66
Duona su sėklomis		35	3,33	2,77	15,40	103,60
Iš viso:			8,96	10,98	37,30	281,02
Iš viso (dienos davinio):			46,21	47,73	223,38	1331,40

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktore Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	6K	180	6,30	5,53	34,65	209,86
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:			14,58	11,73	94,60	537,11

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.

Bulvių-varškės voleliai(tausojantis)	3 milt	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Grietinės- sviesto padažas	18 D	20	0,37	9,50	0,46	88,66
Arbata	1 gėr	150	0,00	0,00	0,00	
Iš viso:			8,27	13,43	38,04	302,77
Iš viso (dienos davinio):			48,20	54,18	172,36	1358,82

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojis r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	
Manų kruopų košė pagardinta cinamonu (tausojantis)	14k	180/4	7,03	6,15	34,10	223,61
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:			14,97	10,31	66,89	411,70

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 maltas kepsnys(jūros lydeka)(tausojantis)	24A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
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:			23,22	17,74	43,16	419,89

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):			49,10	47,50	181,07	1326,69

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	
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
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:			16,75	12,45	81,37	474,36

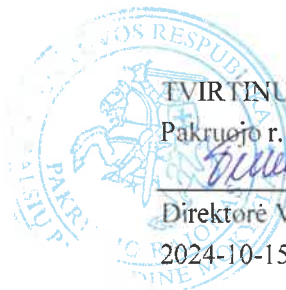
Pietūs 11:30 val.

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
Kepti vištienos gabaliukai(tausojantis)	26A	75/20/20	24,09	6,20	9,46	185,17
Virti ryžiai su ciberžole	2Gar	60	2,20	0,10	19,13	89,00
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:			32,30	12,81	76,38	547,39

Vakarienė 15:30 val.

Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis)	5milt	200	9,31	11,63	34,81	271,92
Arbata be cukraus	1Gér	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,31	11,63	34,81	271,92
Iš viso (dienos davinio):			58,36	36,89	192,56	1293,67

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	5K	180	6,92	2,66	35,50	198,40
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:			22,82	14,26	78,08	533,10

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
Daržovių salotos su paprika(augalinis)	21A	50,00	0,75	4,95	3,03	55,26
Vanduo						
Iš viso:			21,39	21,04	47,54	497,81

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):			58,86	56,20	162,70	1422,92

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4-6 metų vaikai**3 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
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
Ryžių troškiny su kalakutiena(tausojantis)	17A	120/60	20,31	10,12	26,24	276,90
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	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Vanduo						
Ryžių troškiny su kalakutiena		viso:	26,98	18,26	53,24	485,35
Virti makaronai su kiauliena		viso:	32,78	19,58	53,73	522,09

Vakarienė 15:30 val.

Skaldytų žirnių troškiny su bulvėmis(augalinis)	2Amilt	100	5,43	1,19	33,28	162,72
Kefyras2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			10,53	4,94	40,63	252,72
Iš viso (dienos davinio):			52,81	38,17	167,65	1249,15

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojis r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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:			27,02	34,07	42,00	505,20

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):			53,06	53,83	162,08	1326,38

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktore Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4-6 metų vaikai

3 savaitė Penktadienis Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, 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.

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)	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:			19,98	16,80	85,83	569,66

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 traškinytis (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):			53,25	55,24	151,06	1234,48

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktore Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			13,80	11,36	72,50	407,44

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
Varškės apkepas (tausojantis)	1A milt	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Grietinės-sviesto padažas		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Agurkai	6S	60/30	1,02	0,18	15,36	66,60
Arbata be cukraus	1gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,98	25,17	66,74	599,76

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):			53,79	47,47	180,49	1318,52

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

4-6 metų vaikai

4 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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
Morkų užtepėlė (augalinis)	13,m	15	0,24	2,05	1,93	24,66
Duona su sėklomis		35	3,33	2,77	15,40	103,60
Vaisius		100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			11,69	13,07	61,30	403,45

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 miltiniai 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):			42,38	48,59	143,09	1333,61

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	4Gėr	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
Blynėliai su varške(tausojantis)	1(1) mi	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Bananas/braškės	17D	60/30	1,02	0,18	15,36	66,60
Grietinės- sviesto padažas	18 D	20	0,37	9,50	0,46	88,66
Vanduo						
Iš viso:			23,39	26,75	75,80	630,53

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):			51,03	55,27	196,15	1442,24

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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	4Gėr	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
Grikiai su daržovėmis (augalinis)	8 G	25/25	2,25	5,47	16,03	102,94
Marinuoti žirneliai	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 su žirneliais)	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	1gėr	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

2024-10-15 įsakymas Nr. V-191

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

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai iš viso	Energinė vertė,kcal
1 savaitė, pirmadienis	60,29	43,77	192,39	1376,26
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	56,12	44,34	181,37	1381,68
1 savaitė, penktadienis	45,05	64,58	156,53	1384,45
2 savaitė, pirmadienis	58,07	42,52	225,51	1532,34
2 savaitė, antradienis	60,46	56,36	152,70	1346,28
2 savaitė, trečiadienis	46,21	47,73	223,38	1331,40
2 savaitė, ketvirtadienis	48,20	54,18	172,36	1358,82
2 savaitė, penktadienis	49,10	47,50	181,07	1326,69
3 savaitė, pirmadienis	58,36	36,89	192,56	1293,67
3 savaitė, antradienis	58,86	56,20	162,70	1422,92
3 savaitė, trečiadienis	52,81	38,17	167,65	1249,55
3 savaitė, ketvirtadienis	53,06	53,83	162,08	1326,38
3 savaitė, penktadienis	53,25	55,24	151,06	1234,48
4 savaitė, pirmadienis	53,79	47,47	180,49	1318,52
4 savaitė, antradienis	54,73	60,74	129,31	1264,14
4 savaitė, trečiadienis	42,38	48,59	143,09	1333,61
4 savaitė, ketvirtadienis	51,59	55,27	196,15	1442,24
4 savaitė, penktadienis	48,59	45,32	174,85	1283,27
Viso:	1062,21	999,50	3480,06	26840,99

20-ties dienų valgiaraštis sudarytas remiantis svetaine <http://foodbssse.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](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.