



TVIRTINU  
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

1 savaitė pirmadienis  
1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais aliejus (augalinis)*	2S	50	1,08	4,14	4,32	49,13
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
<b>Viso su trinta daržovių sriuba</b>			<b>23,91</b>	<b>21,87</b>	<b>72,46</b>	<b>565,87</b>
<b>Viso: su pupelių sriuba</b>			<b>27,10</b>	<b>22,01</b>	<b>78,56</b>	<b>591,76</b>

1 savaitė antradienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	1Gar	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	10	1,43	1,18	6,60	44,40
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	27A	75	20,16	13,66	6,41	229,20
Grietinės padažas	1P	30	0,63	5,80	1,93	62,41
Virtos bulvės	1Gar	100	2,08	0,10	18,99	84,04
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		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso: su šaltibarščiais</b>			<b>30,20</b>	<b>19,87</b>	<b>64,76</b>	<b>550,17</b>
<b>Iš viso: su barščiais</b>			<b>27,57</b>	<b>24,90</b>	<b>58,63</b>	<b>557,62</b>

1 savaitė trečiadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	4Sr	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,15	0,20	9,46	46,80
Kiauliena troškinta su padažu (tausojantis)	11A(1)	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Grikių kruopos (tausojantis)	3Gar	60	0,29	0,87	19,04	97,72
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,41</b>	<b>23,33</b>	<b>70,19</b>	<b>616,11</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU

Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

1 savaitė ketvirtadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.		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	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
Kompotas (obuolių, kriaušių) be cukraus/vanduo	3Gėr	150	0,12	0,12	3,90	15,90
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,55</b>	<b>24,02</b>	<b>71,44</b>	<b>626,13</b>

1 savaitė penktadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.		Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	13Sr(1)	100	1,46	3,84	6,81	65,10
Duona su sėklomis	1Š	10	1,43	1,18	6,60	44,40
Varškės apkepas (tausojantis)	1Amilt	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,62	58,60
Bananai su trintomis šaldytomis braškėmis(augalinis)	17D	50/25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisius		100	0,40	0,00	0,13	0,53
Vaisių sultys		200	0,00	0,00	22,00	88,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,56</b>	<b>25,08</b>	<b>74,75</b>	<b>640,63</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU

Pakruoje r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

2 savaitė pirmadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	15	0,87	0,15	7,09	35,10
Kepti varškėčiai (tausojantis)	7 milt(1	150	25,09	15,59	30,14	368,77
Saldus grietinės padažas	4 pad	15	0,28	3,06	7,95	59,11
Bananai su trintomis šaldytomis	17D	50/25	0,85	0,15	15,36	66,60
Vaisius		100	0,00	0,00	13,94	56,00
Vandu/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso: su šaltibarščiais</b>			<b>31,66</b>	<b>23,50</b>	<b>91,63</b>	<b>711,71</b>
<b>Iš viso:</b>			<b>28,40</b>	<b>22,73</b>	<b>83,57</b>	<b>656,75</b>

2 savaitė antradienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	15	0,87	0,15	7,09	35,10
Kiaulienos pjausnys (tausojantis)	4A	75	16,06	10,84	4,29	166,95
Grietinės padažas	20 D	20	0,41	3,86	1,27	42,24
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,78</b>	<b>22,72</b>	<b>60,32</b>	<b>524,02</b>

2 savaitė trečiadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	46,8
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	16milt	200	9,95	8,40	49,15	275,63
Daržovių salotos su paparika (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%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata/Vanduo	1 gēr	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,35</b>	<b>23,66</b>	<b>93,81</b>	<b>645,58</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU  
Pakruoju r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

2 savaitė ketvirtadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	75/30	20,67	13,19	2,67	209,78
Virtos bulvės	1 Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
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	1,20	0,30	23,10	97,00
Kakava su pienu	4 Gėr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
<b>Iš viso:</b>			<b>31,83</b>	<b>24,63</b>	<b>79,75</b>	<b>651,02</b>

2 savaitė penktadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Kieto grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	9 Gar	50/50	4,66	5,82	17,42	135,96
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Peino 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	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,53</b>	<b>22,56</b>	<b>63,56</b>	<b>545,02</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.



TVIRTINU  
Pakruojo r. Dalsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

3 savaitė pirmadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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
Višienos/kalakutienos kukuliai (tausojantis)	26A(1)	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Grietinės padažas	20D	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Virtos bulvės	1Gar	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	5S	50	0,53	2,40	1,88	37,19
Agurkai	6S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisius		80	0,32	0,32	10,40	42,40
Pik-Nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Kakava su pienu	4 Gēr	150	2,93	2,19	11,80	76,35
<b>Iš viso:</b>			<b>27,16</b>	<b>21,31</b>	<b>69,52</b>	<b>606,74</b>

3 savaitė antradienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Grietinės ir pomidorų padažas	19D	15	0,40	2,62	1,60	31,49
Virti griekiai	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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,86</b>	<b>20,78</b>	<b>77,12</b>	<b>622,55</b>

3 savaitė trečiadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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
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 (augalinis)	4S	50	0,63	2,53	1,31	28,78
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Javainia su spanguolėmis		20	1,10	1,60	14,36	78,20
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,30</b>	<b>23,95</b>	<b>81,46</b>	<b>659,53</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU  
Pakruojė r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

3 savaitė ketvirtadienis  
1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	15	1,74	6,60	4,26	44,40
Žuvies apkepas (lašiša) (tausojantis)	18A(1)	85	13,24	7,41	8,73	153,59
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virtos bulvės	1 Gar	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Marinuoti burokėliai (augalinis)	1S	50	0,82	0,05	4,88	19,03
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		200	0,80	0,00	26,00	106,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,55</b>	<b>25,17</b>	<b>75,27</b>	<b>589,22</b>

3 savaitė penktadienis  
1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo energetinė vertė (g)			
	Nr.	(g)	Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
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)	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		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,39</b>	<b>24,68</b>	<b>87,04</b>	<b>648,53</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus





TVIRTINU

Pakruoju r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė

2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4 savaitė pirmadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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
Žuvies kepinukai (tausojantis)	6A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Grietinės-pomidorų padažas	19D	15	0,41	2,62	1,60	31,49
Virtos bulvės	1 Gar	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	16 S	60	0,75	5,11	2,69	55,33
Pomidorai	10S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Traputis		10	1,16	0,30	9,75	39,75
Arbata be cukraus/Vanduo	1 Gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,48</b>	<b>25,06</b>	<b>79,84</b>	<b>629,94</b>

4 savaitė antradienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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	3	0,07	0,90	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
Grietinės padažas	20D	5	0,10	0,93	0,32	10,56
Virtos bulvės	1G	60	1,24	0,06	11,35	50,22
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		100	0,76	0,20	13,94	56,00
Vanduo/ arbata	1 Gēr	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,70</b>	<b>25,10</b>	<b>52,26</b>	<b>505,78</b>

4 savaitė trečiadienis

1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 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%	9D	3	0,07	0,90	0,10	8,79
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
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	1Gēr	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,96</b>	<b>23,45</b>	<b>46,22</b>	<b>466,83</b>

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



TVIRTINU  
Pakruojo r. Balsių pagrindinės mokyklos

Direktorė Virginija Tumėnienė  
2024-04-30 įsakymas Nr. V-99

4 savaitė ketvirtadienis  
1-4 klasių vaikai

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išveiga	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 ruošinė duona	1Š	20	1,16	0,20	9,46	46,80
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	17milt	150	11,57	6,43	38,01	244,95
Banų-apelsinų desertas (augalinis)	14D	50/30	0,84	0,21	14,80	61,40
Grietinė 30%-sviesto padažas	18 D	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Pik-Nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,00	59,20
Vanduo/nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,66</b>	<b>24,66</b>	<b>90,52</b>	<b>651,59</b>

4 savaitė penktadienis

1-4

klasių vaikai

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išveiga	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 kepsnis (tausojantis)	26A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Grietinės-pomidorų padažas	19D	10	0,27	1,75	1,08	20,99
Grikiai su daržovėmis (augalinis)	8G	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 (augalinis)	3S	50	1,53	2,35	3,86	46,74
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo/arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,38</b>	<b>23,63</b>	<b>70,65</b>	<b>602,05</b>

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 7-10 metų vaikams lankantiems Balsių pagrindinę mokyklą Klovainių skyrių

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė,kcal
1 savaitė,pirmadienis	27,10	22,01	78,56	591,76
1 savaitė,antradienis	27,57	24,90	58,63	557,63
1 savaitė,trečiadienis	30,41	23,33	70,19	616,11
1 savaitė,ketvirtadienis	29,55	24,02	71,44	626,13
1 savaitė,penktadienis	25,56	25,08	74,75	640,63
2 savaitė,pirmadienis	28,40	22,73	83,57	656,75
2 savaitė,antradienis	24,78	22,72	60,32	524,02
2 savaitė,trečiadienis	18,35	23,66	93,81	645,58
2 savaitė,ketvirtadienis	31,83	24,63	79,75	651,02
2 savaitė,penktadienis	24,53	22,56	63,56	545,02
3 savaitė,pirmadienis	27,16	21,31	69,52	606,74
3 savaitė,antradienis	26,86	20,78	77,12	622,55
3 savaitė,trečiadienis	30,30	23,95	81,46	659,53
3 savaitė,ketvirtadienis	28,55	25,17	75,27	589,22
3 savaitė,penktadienis	21,39	24,68	87,04	648,53
4 savaitė,pirmadienis	28,48	25,06	79,84	629,94
4 savaitė,antradienis	19,70	25,10	52,26	505,78
4 savaitė,trečiadienis	18,96	23,45	46,22	466,83
4 savaitė,ketvirtadienis	16,66	24,66	90,52	651,59
4 savaitė,penktadienis	31,38	23,63	70,65	602,05
Viso:	517,52	473,43	1464,48	12037,41

20- ties dienų valgiaraštis sudarytas remiantis svetaine <http://foodbse.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 23d. 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.