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

1 savaitė pirmadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai
Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
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
Vanduo/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: su šaltibarščiais			33,57	35,40	140,30	1068,90
Iš viso:			**44,19**	**34,63**	**132,24**	**1013,94**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė antradienis
11 ir vyresnių klasių vaikai
Pietūs 11:45 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	150	40,32	27,32	17,08	458,40
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 barščiais			**50,56**	**40,60**	**85,51**	**877,65**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė trečiadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai
Pietūs 11:45 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	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		200	1,52	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			**52,02**	**40,02**	**86,24**	**917,98**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Bulvių plokštainis su kalakutiena	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	0,00	53,00
Arbata be cukraus/vanduo	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**37,49**	**36,65**	**85,61**	**1061,67**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Žuvies (šamas) maltinis (tausojantis)	5A	160	29,61	15,67	9,84	299,30
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			42,06	37,83	102,27	895,96
Viso:			**45,25**	**37,97**	**108,37**	**921,85**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



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

2 savaitė pirmadienis
11 m. ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	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 gėr	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**45,08**	**42,25**	**87,47**	**881,69**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė antradienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	180	25,14	30,86	30,96	421,94
Pilno grūdo makaronai	5 Gar	100	4,19	4,13	29,09	173,55
Pekino kopūsto salotos (augalinis)	4S	80	1,00	4,04	2,10	46,05
Marinuoti agurkai	9S	40	1,12	0,00	0,00	6,40
Vaisius		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Vanduo/arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso: su šaltibarščiais			36,82	43,78	90,30	817,07
Iš viso:			**35,30**	**43,46**	**96,34**	**831,71**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė trečiadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	16milt	300	14,93	12,60	73,73	413,45
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%		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:			**24,63**	**26,56**	**128,31**	**864,74**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
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 aliejumi (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:			**55,69**	**37,23**	**115,14**	**998,40**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Kepta žuvis (lašišos filė) (tausojantis)	19A	100	24,70	20,88	0,30	286,84
Grikių kruopos	3Gar	100	0,48	1,45	31,73	162,87
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:			**31,55**	**34,67**	**79,80**	**767,19**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus.

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

3 savaitė pirmadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
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 saldytomis 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:			**41,67**	**34,01**	**136,83**	**1004,99**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė antradienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	30	1,74	0,45	14,10	69,60
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 grikiai	4Gar	100	5,92	2,88	31,90	173,74
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	19A	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		40	3,00	6,00	16,88	199,90
Vanduo/nesaldinta arbata			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**45,66**	**31,30**	**120,84**	**1059,53**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė trečiadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	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		20	1,10	1,60	14,36	78,20
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių troškinys su kalakutiena(tausojantis)			**41,42**	**31,06**	**110,61**	**876,23**
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)			**61,15**	**35,33**	**125,07**	**1050,16**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	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:			**35,50**	**36,99**	**131,94**	**1005,36**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo energetinė vertė (g)			
			Baltymai	Riebalai	Angiavandeniai	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	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	160	29,62	15,16	9,84	299,30
Grietinės padažas su pomidorų padažu	19 D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virti makaronai	5Gar	100	4,18	4,12	29,08	173,54
Marinuotų burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais aliejus (augalinis)*	2 S	100	2,16	8,28	8,64	98,26
Pomidorai	10S	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Vaisius		150	0,60	0,60	19,50	79,50
Arbata/vaisinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**40,02**	**32,38**	**90,45**	**795,59**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus



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

4 savaitė pirmadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Kepti vištienos gabaliukai (tausojantis)	26A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
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		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata	1 Gėr	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**50,60**	**22,49**	**108,11**	**816,86**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė antradienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,32	0,60	18,80	92,80
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
Vanduo/Arbata be cukraus			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**31,33**	**36,27**	**95,36**	**886,11**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė trečiadienis
11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	33A	80	16,50	13,88	2,78	198,29
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
Sausainai		20	1,50	3,00	13,44	89,20
Vaisių sultys		200	0,40	0,40	20,00	84,00
Iš viso:			**33,37**	**32,25**	**118,93**	**896,72**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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	200/100	36,30	24,27	73,44	652,76
Bananų- apelsinų desertas (augalinis)	14D	100/60	1,68	0,42	29,60	122,80
Grietinė -sviesto padažas	18 D	25	0,61	10,79	0,63	101,44
Vaisius		100	0,76	0,30	13,94	53,00
Vanduo/nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**42,44**	**40,81**	**140,81**	**1078,49**

Galima keisti įvairių garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė penktadienis

11 ir vyresnių klasių vaikai Pietūs 11:45 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%	9D	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Juoda duona	1Š	40	2,32	0,60	18,80	92,80
Kepta žuvis (lašišos filė) (tausojantis)	19A	100	24,70	20,88	0,30	286,84
Grietinės-pomidorų padažas	19D	20	0,54	3,50	2,13	41,99
Virti grikiai	4G	100	5,82	2,88	31,10	173,74
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	0,00	13,94	56,00
Vanduo/arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**39,92**	**36,63**	**87,03**	**842,27**

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 11- metų ir vyresniems vaikams lankantiems Pakruojo r. Balsių pagrindinę mokyklą

Dienos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai iš viso	Energinė vertė, kcal
1savaitė, pirmadienis	44,19	34,63	132,24	1013,94
1savaitė, antradienis	50,56	40,60	85,51	877,65
1savaitė, trečiadienis	52,02	40,02	86,24	917,98
1savaitė, ketvirtadienis	37,49	36,65	85,61	1061,67
1savaitė, penktadienis	45,25	37,97	108,37	921,85
2savaitė, pirmadienis	45,08	42,25	87,47	881,69
2savaitė, antradienis	35,30	43,46	96,34	831,71
2savaitė, trečiadienis	24,63	26,56	128,31	864,74
2savaitė, ketvirtadienis	55,69	37,23	115,14	998,40
2savaitė, penktadienis	31,55	34,67	79,80	767,19
3savaitė, pirmadienis	41,67	34,01	136,83	1004,99
3savaitė, antradienis	45,66	31,30	120,84	1059,53
3savaitė, trečiadienis	41,42	31,06	110,61	876,23
3savaitė, ketvirtadienis	35,50	36,99	131,94	1005,36
3savaitė, penktadienis	40,02	32,38	90,45	795,59
4savaitė, pirmadienis	50,60	22,49	108,11	816,86
4savaitė, antradienis	31,33	36,27	95,36	886,11
4savaitė, trečiadienis	33,37	32,25	118,93	896,72
4savaitė, ketvirtadienis	42,44	40,81	140,81	1078,49
4savaitė, penktadienis	39,92	36,63	87,03	842,27
Viso:	**823,69**	**708,23**	**2145,94**	**18398,97**

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.