

## **Dusetų Kazimiero Būgos gimnazija**

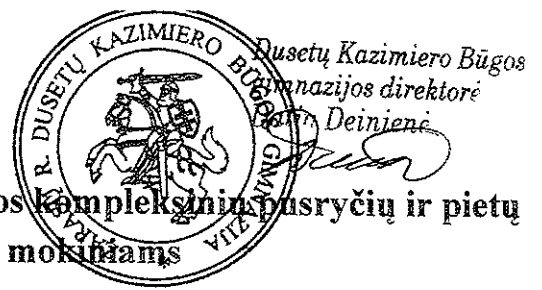
### **Nemokomo maitinimo kompleksiniai 15 dienų valgiaraščiai 6-10 metų vaikams**

Sudarant valgiaraščius buvo panauduota medžiaga:

A.Bočiušienės 2013m.- Perspektyviniai valgiaraščiai

R.Bogušienės 2017m.- Sveikatai palankūs valgiaraščių ir technologinių kortelių rinkinys.

Valgyklos darbo laikas: 8.00 – 14.00 val.



**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų mokiniams**

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Kaimiški blynėliai (kefyras, varškė, viso grūdo miltai) su braškių džemu | 117     | 100/20 | 12,52                       | 11,06        | 37,15              | 292,14                 |
| Vaisinė arbata nesaldinta  | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 100    | 0,40                        | 0,40         | 13,00              | 57,20                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>12,92</b>                | <b>11,46</b> | <b>50,15</b>       | <b>349,34</b>          |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)     | 8       | 150    | 4,89                        | 4,18         | 19,67              | 135,87                 |
| Ruginė duona   |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Karališkieji balandėliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis) | 52      | 100    | 20,39                       | 15,36        | 7,92               | 248,82                 |
| Bulvių košė (tausojantis)  | 26      | 50     | 1,13                        | 1,9          | 8,20               | 53,38                  |
| Kopūstų-morkų salotos  | 30      | 110    | 1,41                        | 10,72        | 6,17               | 126,75                 |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 80     | 0,32                        | 0,32         | 10,40              | 45,76                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>30,36</b>                | <b>32,96</b> | <b>65,20</b>       | <b>675,14</b>          |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>            |         |        | <b>43,28</b>                | <b>44,42</b> | <b>115,35</b>      | <b>1024,48</b>         |

Vyr. virėja

Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė

Deinienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų mokiniams**

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis) | 27      | 150/5           | 4,29                        | 5,87         | 24,75              | 169,01                 |
| Juodoji arbata nesaldinta                                  | 97      | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Pik-Nik sūrio lazdelė                                      |         | 20              | 5,30                        | 4,20         | 0,07               | 59,00                  |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 200             | 0,80                        | 0,80         | 26,00              | 114,40                 |
|  |         | <b>Iš viso:</b> | <b>10,39</b>                | <b>10,87</b> | <b>50,82</b>       | <b>342,41</b>          |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 9       | 150             | 3,01                        | 3,46         | 24,20              | 139,99                 |
| Ruginė duona   |         | 20              | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Kiaulienos kukuliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)                                    | 55      | 75              | 10,90                       | 9,35         | 2,53               | 221,14                 |
| Biri perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)                      | 29      | 60              | 1,80                        | 1,52         | 13,74              | 75,88                  |
| Švieži agurkai   | 103     | 90              | 0,72                        | 0,18         | 2,07               | 12,78                  |
| Vanduo   |         | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
|  |         | <b>Iš viso:</b> | <b>18,65</b>                | <b>14,99</b> | <b>55,38</b>       | <b>514,35</b>          |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>  |         |                 | <b>29,04</b>                | <b>25,86</b> | <b>106,62</b>      | <b>856,76</b>          |

*mp. virėja Nanda Svogienė*



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktor  
Deinienė

## Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų valgiaraštis 6-10 metų mokiniams

1 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Virti varškėčiai su viso grūdo miltais | 86      | 120    | 15,51                       | 7,51         | 28,83              | 244,99                 |
| Grietinė (30%)                         |         | 20     | 0,48                        | 6,0          | 0,62               | 58,60                  |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)          | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai                     |         | 150    | 0,60                        | 0,60         | 19,50              | 85,80                  |
| Iš viso:                               |         |        | <b>16,59</b>                | <b>14,11</b> | <b>48,95</b>       | <b>389,39</b>          |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)     | 3       | 150    | 1,43                        | 3,14         | 10,68              | 76,72                  |
| Grietinė (30%)                                 |         | 5      | 0,1                         | 1,50         | 0,16               | 14,65                  |
| Ruginė duona                                   |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Viso grūdo makaronai su malta kiauliena        | 57      | 160    | 13,89                       | 3,87         | 33,74              | 225,35                 |
| Morkų-česnakų salotos                          | 45      | 100    | 1,08                        | 4,90         | 8,44               | 72,23                  |
| Vanduo   | 99      | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai                             |         | 120    | 0,48                        | 0,48         | 15,60              | 68,64                  |
| Iš viso:                                       |         |        | <b>19,2</b>                 | <b>14,37</b> | <b>81,46</b>       | <b>522,15</b>          |
| Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal) |         |        | <b>35,79</b>                | <b>28,48</b> | <b>130,41</b>      | <b>911,54</b>          |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė

Vilija Deiniūtė

## Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompaktinių pusryčių ir pietų valgiaraštis 6-10 metų mokiniams

1 savaitė

Ketvirtadienis

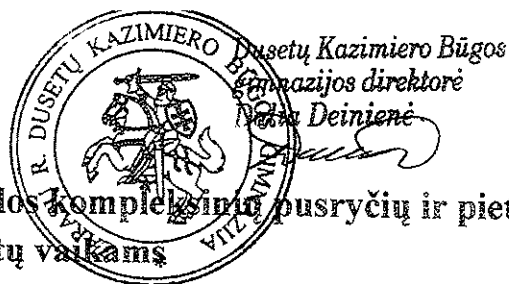
### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                           |
| Virtų bulvių blynėliai su<br>daktariška dešra ir 30%<br>grietine | 80      | 150/20 | 7,10                        | 21,78       | 34,46              | 344,34                    |
| Nesaldinta arbata mėtu   | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 150    | 0,60                        | 0,60        | 19,50              | 85,80                     |
| Iš viso:   |         |        | 7,7                         | 22,38       | 53,96              | 430,14                    |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                           |
| Tiršta žirnių sriuba su<br>bulvėmis ir morkomis<br>(augalinis) (taisojantis) | 7       | 150    | 4,23                        | 3,33        | 18,47              | 120,74                    |
| Ruginė duona   |         | 20     | 2,22                        | 0,48        | 12,84              | 64,56                     |
| Keptas orkaitėje<br>žuvies(jūros lydekos)<br>paplotėlis (taisojantis)        | 74      | 75     | 17,53                       | 4,59        | 2,04               | 119,59                    |
| Bulvių košė (augalinis)  | 26      | 80     | 1,39                        | 1,02        | 9,89               | 54,26                     |
| Šviežių kopūstų-morkų<br>salotos (augalinis)                                 | 30      | 110    | 1,41                        | 10,72       | 6,17               | 126,75                    |
| Ķanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 150    | 0,60                        | 0,60        | 19,50              | 85,80                     |
| Iš viso:   |         |        | 27,38                       | 20,74       | 68,91              | 571,7                     |
| Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė<br>(kcal)                            |         |        | 35,08                       | 43,12       | 122,87             | 1001,84                   |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išeiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių kr.košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) | 22      | 230             | 5,83                        | 4,99        | 63,06              | 320,50                 |
| Nesaldinta arbata (vaisinė)                                 | 97      | 200             | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai  |         | 140             | 0,56                        | 0,56        | 18,20              | 80,08                  |
|   |         | <b>Iš viso:</b> | <b>6,39</b>                 | <b>5,55</b> | <b>81,26</b>       | <b>400,58</b>          |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis) (tausojantis) | 10      | 150             | 2,32                        | 3,37         | 16,11              | 104,02                 |
| Orkaitėje garuose keptas paukštienos kepinukas (tausojantis)                              | 121     | 75              | 16,54                       | 12,18        | 8,55               | 211,43                 |
| Mokų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)                                 | 100     | 40              | 0,50                        | 2,87         | 3,72               | 42,70                  |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais                              | 38      | 90              | 1,70                        | 6,42         | 7,94               | 96,33                  |
| Ruginė duona  |         | 20              | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Vanduo  |         | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai  |         | 140             | 0,56                        | 0,56         | 18,20              | 80,08                  |
|   |         | <b>Iš viso:</b> | <b>23,84</b>                | <b>25,88</b> | <b>67,36</b>       | <b>599,12</b>          |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>                                     |         |                 | <b>30,23</b>                | <b>31,43</b> | <b>148,62</b>      | <b>999,70</b>          |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Aukštaičių blynai su viso grūdo miltais ir aviečių džemu | 70      | 100/20 | 6,79                        | 12,37        | 36,25              | 277,63                 |
| Kakava su pienu (2,5%)                                   | 98      | 200    | 4,24                        | 3,35         | 11,69              | 88,35                  |
| Sezoniniai vaisiai                                       |         | 90     | 0,36                        | 0,36         | 11,70              | 51,48                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>11,39</b>                | <b>16,08</b> | <b>59,64</b>       | <b>417,46</b>          |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)                 | 4       | 150    | 1,94                        | 6,85         | 14,72              | 118,89                 |
| Ruginė duona  |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Beržo kotletas (keptas orkaitėje su garais) (tausojantis) | 60      | 75     | 15,4                        | 14,93        | 4,53               | 211,95                 |
| Biri ryžių kruopų košė (augalinis)                        | 23      | 100    | 2,56                        | 4,68         | 27,65              | 156,68                 |
| Morkų-porų salotos  | 45      | 100    | 1,08                        | 4,90         | 8,44               | 72,23                  |
| Vanduo  |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai  |         | 90     | 0,36                        | 0,36         | 11,70              | 51,48                  |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>23,56</b>                | <b>32,20</b> | <b>79,88</b>       | <b>675,79</b>          |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>     |         |        | <b>34,95</b>                | <b>48,28</b> | <b>139,52</b>      | <b>1093,25</b>         |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė  
V. Deiniene

## Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų valgiaraštis 6-10 metų vaikams

2 savaitė  
Antradienis

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta manų košė su sėlėnėlėmis ir sviestu (82%) | 17      | 250    | 10,36                       | 5,82        | 44,83              | 273,14                 |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                      | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Duonos lazdelės su Spelta viso grūdo miltais     |         | 30     | 2,31                        | 2,19        | 13,59              | 83,10                  |
| Sezoniniai vaisiai                               |         | 100    | 0,40                        | 0,40        | 13,00              | 57,2                   |
| Iš viso:   |         |        | 13,07                       | 8,41        | 71,42              | 413,44                 |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta pomidorų ir lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)                  | 15      | 150    | 8,48                        | 4,33        | 23,72              | 167,77                 |
| Ruginė duona   |         | 20     | 2,22                        | 0,48        | 12,84              | 64,58                  |
| Troškinta vištiena (tausojantis)   | 126     | 50/20  | 12,31                       | 13,51       | 1,57               | 175,7                  |
| Biri perlinių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 29      | 60     | 1,80                        | 1,52        | 13,74              | 75,88                  |
| Virtų burokėlių salotos (augalinis)  | 42      | 80     | 1,38                        | 2,42        | 9,81               | 66,57                  |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 140    | 0,56                        | 0,56        | 18,20              | 80,08                  |
| Iš viso:   |         |        | 26,75                       | 22,82       | 79,88              | 630,58                 |
| Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė(kcal)                              |         |        | 39,82                       | 31,23       | 151,3              | 1044,09                |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė





Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|---------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|---------------------------|
|                                 |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                           |
| Varškės apkepas su sorų kruopom | 123     | 120             | 16,65                       | 11,47        | 24,55              | 268,07                    |
| Grietinė (30%)                  |         | 20              | 0,48                        | 6,00         | 0,62               | 58,60                     |
| Nesaldinta arbata vaisinė       | 97      | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai              |         | 170             | 0,68                        | 0,68         | 22,10              | 97,24                     |
|                                 |         | <b>Iš viso:</b> | <b>17,81</b>                | <b>18,15</b> | <b>47,27</b>       | <b>423,91</b>             |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|---|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|---------------------------|
|   |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                           |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) | 5       | 150             | 4,33                        | 1,86         | 18,60              | 108,43                    |
| Ruginė duona  |         | 20              | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                     |
| Kepta jūros lydekės filė  | 76      | 75              | 9,99                        | 6,27         | 1,86               | 103,11                    |
| Ryžių kruopų garnyras (augalinis)   | 23      | 100             | 2,56                        | 4,68         | 27,65              | 156,68                    |
| Virtų burokėlių salotos (augalinis)   | 42      | 111             | 1,92                        | 3,36         | 13,61              | 93,02                     |
| Vanduo  |         | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai  |         | 140             | 0,56                        | 0,56         | 18,20              | 80,08                     |
|   |         | <b>Iš viso:</b> | <b>21,58</b>                | <b>11,21</b> | <b>92,76</b>       | <b>605,88</b>             |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>                             |         |                 | <b>36,49</b>                | <b>27,31</b> | <b>138,38</b>      | <b>993,08</b>             |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė  
Dalia Deiniene

Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
|                             |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                           |
| Kepti varškėčiai            | 90      | 100    | 16,76                       | 13,31       | 20,06              | 271,32                    |
| Grietinė (30%)              |         | 20     | 0,48                        | 6,00        | 0,70               | 58,60                     |
| Nesaldinta arbata (juodoji) | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai          | 1       | 170    | 0,68                        | 0,68        | 22,10              | 97,24                     |
| Iš viso:                    |         |        | 17,92                       | 19,99       | 42,86              | 427,16                    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                           |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)                            | 6       | 150    | 3,84                        | 3,29        | 14,85              | 104,34                    |
| Ruginė duona   |         | 20     | 2,22                        | 0,48        | 12,84              | 64,56                     |
| Vištienos maltinis keptas orkaiteje su garais (tausojantis)                  | 65      | 75     | 13,09                       | 10,72       | 7,75               | 177,55                    |
| Kukurūzų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 24      | 60     | 1,51                        | 0,70        | 13,66              | 119,43                    |
| Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)                   | 33      | 100    | 1,19                        | 5,23        | 3,74               | 66,85                     |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 70     | 0,28                        | 0,28        | 9,10               | 40,04                     |
| Iš viso:   |         |        | 22,13                       | 20,70       | 61,94              | 572,77                    |
| Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)                               |         |        | 40,05                       | 40,69       | 104,48             | 999,93                    |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė

Penktadienis

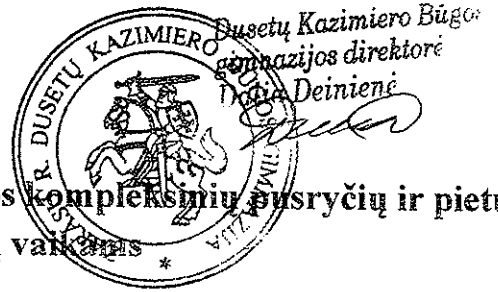
**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)                           | 16      | 200    | 5,62                        | 3,21         | 37,15              | 199,95                 |
| Apkepti orkaitėje duštiniai su fermentinių sūriu (45%) ir dešra | 104     | 40/20  | 9,95                        | 12,56        | 10,48              | 208,60                 |
| Nesaldinta arbata (mėtų)  |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>15,57</b>                | <b>15,77</b> | <b>47,63</b>       | <b>408,55</b>          |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Agurkinė sriuba (augalinis)                                | 9       | 150    | 3,01                        | 3,46         | 24,20              | 139,99                 |
| Ruginė duona   |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Vištienos kukuliai su sezamais (kepti orkaitėje su garais) | 49      | 70     | 18,52                       | 7,23         | 4,06               | 155,00                 |
| Biri ryžių košė  | 23      | 100    | 2,56                        | 4,68         | 27,65              | 156,68                 |
| Čorkų-česnakų salotos                                      | 44      | 100    | 0,89                        | 9,56         | 8,22               | 112,61                 |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 80     | 0,32                        | 0,32         | 10,40              | 45,76                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>27,52</b>                | <b>25,73</b> | <b>87,37</b>       | <b>674,60</b>          |
| <b>Dienos maistinė ( gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>     |         |        | <b>43,09</b>                | <b>41,50</b> | <b>135,00</b>      | <b>1083,15</b>         |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 22      | 230    | 5,83                        | 4,99        | 63,06              | 320,50                 |
| Nesaldinta juodoji arbata                    | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai                           |         | 100    | 0,40                        | 0,40        | 13,00              | 57,20                  |
| <b>Iš viso:</b>                              |         |        | <b>6,23</b>                 | <b>5,39</b> | <b>76,06</b>       | <b>377,70</b>          |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |                 | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)   | 1       | 150             | 1,91                        | 4,75         | 11,38              | 95,88                  |
| Ruginė duona   |         | 20              | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojojantis)              | 57      | 160<br>(123/37) | 13,89                       | 3,87         | 33,74              | 225,35                 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 33      | 120             | 1,43                        | 6,28         | 4,49               | 80,23                  |
| Vanduo   |         | 200             | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 150             | 0,60                        | 0,60         | 19,50              | 85,80                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |                 | <b>20,05</b>                | <b>15,98</b> | <b>81,95</b>       | <b>551,82</b>          |
| <b>Dienos maistinė ( gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>                     |         |                 | <b>26,28</b>                | <b>21,37</b> | <b>158,01</b>      | <b>929,52</b>          |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė  
Vanda Guogienė

## Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų valgiaraštis 6-10 metų vaikams

3 savaitė  
Antradienis

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Virti varškės spygliukai (tausojantis) | 91      | 150    | 18,00                       | 10,04        | 31,60              | 289,63                 |
| Grietinė                               |         | 20     | 0,48                        | 6,00         | 0,62               | 58,60                  |
| Nesaldinta arbata (vaisinė)            | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai                     |         | 150    | 0,60                        | 0,60         | 19,50              | 85,80                  |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |        | <b>19,08</b>                | <b>16,64</b> | <b>51,72</b>       | <b>434,03</b>          |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis) | 10      | 150    | 2,32                        | 3,37         | 16,11              | 104,02                 |
| Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)                               | 67      | 75/75  | 7,12                        | 34,27        | 9,89               | 371,33                 |
| Ruginė duona  |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Morkų-kalafijorų salotos  | 46      | 100    | 1,32                        | 4,88         | 8,59               | 74,59                  |
| Vanduo  |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>12,98</b>                | <b>12,98</b> | <b>47,43</b>       | <b>614,50</b>          |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>                       |         |        | <b>32,06</b>                | <b>29,62</b> | <b>99,15</b>       | <b>1048,53</b>         |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė  
Deinienė

## Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų valgiaraštis 6-10 metų vaikams

3 savaitė  
Trečiadienis

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|                               |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Sorų kruopų košė su sviestu   | 128     | 200/5  | 5,49                        | 3,85        | 26,35              | 170,93                 |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių) | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| ik-Nik sūrio lazdelė          |         | 20     | 5,30                        | 4,20        | 0,07               | 59,00                  |
| Sezoniniai vaisiai            |         | 150    | 0,60                        | 0,60        | 19,50              | 85,80                  |
| Iš viso:                      |         |        | 11,39                       | 8,65        | 45,92              | 315,73                 |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                        |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                       | 3       | 150    | 1,42                        | 3,14        | 10,68              | 76,72                  |
| Ruginė duona   |         | 20     | 2,22                        | 0,48        | 12,84              | 64,56                  |
| Žuvies maltinis (menkė) keptas orkaitėje su garais (tausojantis) | 75      | 75     | 11,35                       | 11,28       | 6,80               | 171,98                 |
| lyžių kr.garnyras  | 23      | 100    | 2,56                        | 4,68        | 27,65              | 156,68                 |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)       | 100     | 40     | 0,50                        | 2,87        | 3,72               | 42,70                  |
| Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi                      | 30      | 110    | 1,41                        | 10,72       | 6,17               | 40                     |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 150    | 0,60                        | 0,60        | 19,50              | 85,80                  |
| Iš viso:   |         |        | 20,60                       | 33,77       | 87,36              | 638,44                 |
| Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)                   |         |        | 31,45                       | 42,42       | 133,28             | 954,17                 |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos  
gimnazijos direktorė  
Evelina Deiniene

## Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklės kompleksinių pusryčių ir pietų valgiaraštis 6-10 metų vaikams

3 savaitė  
Ketvirtadienis

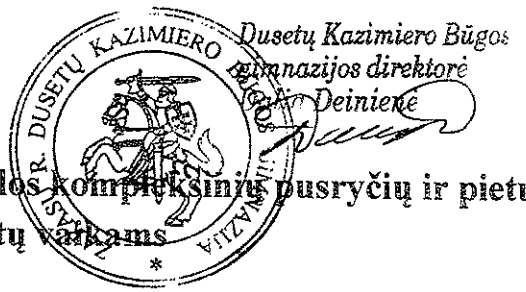
### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Aukštaičių blynai su viso grūdo miltais ir braškių džemu | 70      | 100/15 | 6,79                        | 12,37        | 36,25              | 277,63                 |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                            | 97      | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai                                       |         | 200    | 0,80                        | 0,80         | 26,00              | 114,40                 |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>7,59</b>                 | <b>13,17</b> | <b>62,25</b>       | <b>392,03</b>          |

### Pietūs

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė, Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai, g                 | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                        |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis) | 8       | 150    | 4,89                        | 4,18         | 19,67              | 135,87                 |
| Viso grūdo ruginė duona  |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,56                  |
| Kiaulienos šnicelis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)   | 125     | 75     | 15,87                       | 14,64        | 6,35               | 229,34                 |
| Perlinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)     | 29      | 110    | 3,29                        | 2,80         | 25,19              | 139,12                 |
| Burokėlių salotos (augalinis)                                  | 42      | 111    | 1,92                        | 3,36         | 13,61              | 92,37                  |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                   |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 80     | 0,32                        | 0,32         | 10,40              | 45,76                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>28,51</b>                | <b>25,78</b> | <b>88,06</b>       | <b>797,02</b>          |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>          |         |        | <b>36,10</b>                | <b>38,95</b> | <b>150,31</b>      | <b>1099,05</b>         |

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė



**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų  
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išeiąa           | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|---|---------|------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|---------------------------|
|   |         |                  | Baltymai,<br>g              | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                           |
| Manų košė su sėlėnėlėmis ir sviestu (82%) | 17      | 250              | 10,36                       | 5,82        | 44,83              | 273,14                    |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai               | 93      | 60<br>(24/24/12) | 5,79                        | 3,29        | 14,90              | 112,34                    |
| Ušaldinta arbata (juodoji)                | 97      | 200              | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai                        |         | 70               | 0,28                        | 0,28        | 9,10               | 40,04                     |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |                  | <b>16,43</b>                | <b>9,39</b> | <b>68,83</b>       | <b>425,52</b>             |

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energetinė vertė,<br>Kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|---------------------------|
|  |         |        | Baltymai,<br>g              | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g |                           |
| Rūgštynių sriuba(augalinis)                                | 4       | 150    | 1,08                        | 8,70         | 9,06               | 118,89                    |
| Viso grūdo ruginė duona                                    |         | 20     | 2,22                        | 0,48         | 12,84              | 64,58                     |
| Orkaitėje su garais kepta vištienos šlaunelė (tausojantis) | 120     | 75     | 18,05                       | 12,44        | 0,22               | 184,91                    |
| Bulvių košė (tausojantis)                                  | 26      | 100    | 2,25                        | 3,79         | 16,19              | 106,76                    |
| Morkų-česnakų salotos                                      | 44      | 100    | 0,45                        | 4,78         | 4,11               | 56,31                     |
| Vanduo   |         | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                      |
| Sezoniniai vaisiai   |         | 80     | 0,32                        | 0,32         | 10,40              | 45,76                     |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>18,40</b>                | <b>31,59</b> | <b>60,17</b>       | <b>590,57</b>             |
| <b>Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)</b>      |         |        | <b>34,83</b>                | <b>40,98</b> | <b>129,00</b>      | <b>1016,09</b>            |

Vyr. virėja

Vanda Guogienė

Vyriausioji virėja  
Vanda Guogienė