



Direktorė  
Aušra Krugelienė

## Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis

Grinkiškio g. 18, Baisogala, LT-82319 Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7+

(amžiaus grupė)

## Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis

Grinkiškio g. 18, Baisogala, LT-82319 Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7+

(amžiaus grupė)

Direktorė, Aušra Krugelienė

**1 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                              |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Rūgštynių sriuba su grietine | Sr-8    | 150.00    | 4.47                        | 4.94        | 8.67               | 97                   | 0.32  |
| Ruginė duona                 | 1ŠL     | 15.00     | 1.11                        | 0.24        | 6.4                | 32                   | 0.12  |
| Varškės apkepas              | Ap-45   | 150.00    | 22.45                       | 15.52       | 20.83              | 313                  | 0.99  |
| Trintos uogos                | P-1     | 30.00     | 0.31                        | 0.31        | 5.09               | 24                   | 0.28  |
| Jogurtinė grietinė 10 proc.  | 17P-1   | 15.00     | 0.51                        | 1.5         | 0.63               | 18                   | 0.10  |
| Bananas (-ai)                | 7D      | 120.00    | 3.41                        | 0.52        | 38.82              | 174                  | 0.45  |
| Vanduo su citrina            | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                     |         |           | 32.31                       | 23.06       | 81.08              | 661                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):    |         |           | 32.31                       | 23.06       | 81.08              | 661                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**1 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|-------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                                     |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba | Sr-1    | 150.00    | 8.64                        | 12.57       | 19.85              | 227                  | 0.46  |
| Ruginė duona                        | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Sklindžiai su varške                | Ap-50   | 110.00    | 11.86                       | 8.3         | 32.16              | 251                  | 0.43  |
| Trinti bananai su uogomis           | P-3     | 20.00     | 0.42                        | 0.14        | 4.84               | 22                   | 0.12  |
| Graikiškas jogurtas 2%              |         | 10.00     | 0.9                         | 0.2         | 0.23               | 6                    | 0.06  |
| Mandarinai                          | 8D-1    | 100.00    | 1.44                        | 1.44        | 19.8               | 98                   | 0.77  |
| Vanduo su apelsinu                  | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                            |         |           | 24.11                       | 22.84       | 82.69              | 633                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):           |         |           | 24.11                       | 22.84       | 82.69              | 633                  |       |

**1 Savaitė, Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|-----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                                   |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Burokėlių sriuba su grietine      | Sr-3    | 150.00    | 1.53                        | 5.67        | 10.91              | 101                  | 0.21  |
| Ruginė duona                      | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Varškės spygliukai (tausojuantis) | Ap-48   | 130.00    | 18.83                       | 10.59       | 30.43              | 292                  | 0.76  |
| Sviesto ir grietinės padažas      | 5P      | 20.00     | 0.36                        | 10.52       | 0.47               | 98                   | 0.20  |
| Apelsinas (-ai)                   | 9D      | 100.00    | 1.6                         | 0.4         | 22                 | 98                   | 0.72  |
| Vanduo su citrina                 | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                          |         |           | 23.11                       | 27.37       | 68.72              | 614                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):         |         |           | 23.11                       | 27.37       | 68.72              | 614                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**1 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                           |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Pieniška daržovių sriuba  | Sr-14   | 150.00    | 3.23                        | 5.52        | 11.06              | 107                  | 0.36  |
| Ruginė duona              | 1ŠL     | 15.00     | 1.11                        | 0.24        | 6.4                | 32                   | 0.12  |
| Lietiniai su varške       | A-89    | 120.00    | 11.35                       | 9.57        | 26.92              | 239                  | 0.36  |
| Trinti persikai           | P-2     | 30.00     | 0.15                        | 0.06        | 5.52               | 23                   | 0.22  |
| Bananas (-ai)             | 7D      | 125.00    | 3.55                        | 0.54        | 40.44              | 181                  | 0.47  |
| Vanduo su apelsinu        | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                  |         |           | 19.5                        | 15.96       | 91.88              | 589                  |       |
| Iš viso (dienos davinio): |         |           | 19.5                        | 15.96       | 91.88              | 589                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**1 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                                    |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Perlinių kruopų sriuba su grietine | Sr-9    | 150.00    | 3.04                        | 6.99        | 22.87              | 167                  | 0.16  |
| Ruginė duona                       | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Virti varškėčiai (tausojojantis)   | Ap-44   | 130.00    | 17.73                       | 8.66        | 29.46              | 267                  | 0.68  |
| Sviesto ir grietinės padažas       | 5P      | 20.00     | 0.36                        | 10.52       | 0.47               | 98                   | 0.20  |
| Apelsinas (-ai)                    | 9D      | 100.00    | 1.6                         | 0.4         | 22                 | 98                   | 0.72  |
| Vanduo su citrina                  | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                           |         |           | 23.52                       | 26.76       | 79.71              | 654                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):          |         |           | 23.52                       | 26.76       | 79.71              | 654                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                             |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Daržovių sriuba su ryžiais  | Sr-4    | 150.00    | 1.73                        | 1.69        | 16.61              | 89                   | 0.20  |
| Ruginė duona                | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Kepti varškėčiai            | Ap-69   | 150.00    | 25.67                       | 16.01       | 25.17              | 347                  | 1.10  |
| Trintos uogos               | P-1     | 30.00     | 0.31                        | 0.31        | 5.09               | 24                   | 0.28  |
| Jogurtinė grietinė 10 proc. | 17P-1   | 15.00     | 0.51                        | 1.5         | 0.63               | 18                   | 0.10  |
| Bananas (-ai)               | 7D      | 120.00    | 3.41                        | 0.52        | 38.82              | 174                  | 0.45  |
| Vanduo su apelsinu          | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                    |         |           | 32.48                       | 20.22       | 92.13              | 680                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):   |         |           | 32.48                       | 20.22       | 92.13              | 680                  |       |

**2 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas      | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                            |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Špinatų sriuba su grietine | 11Sr    | 150.00    | 2.45                        | 5.75        | 9.14               | 98                   | 0.50  |
| Ruginė duona               | 1ŠL     | 15.00     | 1.11                        | 0.24        | 6.4                | 32                   | 0.12  |
| Varškės apkepas            | Ap-45   | 150.00    | 22.45                       | 15.52       | 20.83              | 313                  | 0.99  |
| Graikiškas jogurtas 2%     |         | 20.00     | 1.8                         | 0.4         | 0.46               | 13                   | 0.13  |
| Trinti persikai            | P-2     | 20.00     | 0.1                         | 0.04        | 3.68               | 15                   | 0.15  |
| Persikai                   |         | 150.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.72  |
| Vanduo su citrina          | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                   |         |           | 27.96                       | 21.98       | 41.15              | 474                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):  |         |           | 27.96                       | 21.98       | 41.15              | 474                  |       |

**2 Savaitė, Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas      | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                            |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Kopūstų sriuba su grietine | Sr-5    | 150.00    | 1.21                        | 6.67        | 7.73               | 96                   | 0.19  |
| Ruginė duona               | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Varškės ir ryžių apkepas   | Ap-54   | 160.00    | 15.59                       | 13.66       | 23.06              | 278                  | 0.75  |
| Trinti persikai            | P-2     | 40.00     | 0.2                         | 0.08        | 7.36               | 31                   | 0.29  |
| Graikiškas jogurtas 2%     |         | 20.00     | 1.8                         | 0.4         | 0.46               | 13                   | 0.13  |
| Apelsinas (-ai)            | 9D      | 100.00    | 1.6                         | 0.4         | 22                 | 98                   | 0.72  |
| Vanduo su apelsinu         | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                   |         |           | 21.25                       | 21.4        | 66.42              | 543                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):  |         |           | 21.25                       | 21.4        | 66.42              | 543                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**2 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr.   | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|----------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                                        |           |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis          | Sr-13     | 150.00    | 3.8                         | 6.82        | 17.06              | 145                  | 0.25  |
| Ruginė duona                           | 1ŠL       | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Varškės spygliukai (tausojuantis)      | Ap-48     | 120.00    | 17.38                       | 9.78        | 28.09              | 270                  | 0.70  |
| Sviesto - jogurtinės grietinės padažas | 5P-1      | 20.00     | 0.48                        | 8.05        | 0.59               | 77                   | 0.21  |
| Vynuogės                               | 1072/1073 | 100.00    | 0.7                         | 0.2         | 18                 | 77                   | 0.81  |
| Vanduo su citrina                      | 15G       | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                               |           |           | 23.15                       | 25.04       | 68.65              | 593                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):              |           |           | 23.15                       | 25.04       | 68.65              | 593                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**2 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                           |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Žirnių sriuba su grietine | Sr-7    | 150.00    | 5.55                        | 6.91        | 19.22              | 161                  | 0.15  |
| Ruginė duona              | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Lietiniai su varške       | A-89    | 160.00    | 15.14                       | 12.76       | 35.89              | 319                  | 0.48  |
| Graikiškas jogurtas 2%    |         | 30.00     | 2.7                         | 0.6         | 0.69               | 19                   | 0.19  |
| Trintos uogos             | P-1     | 25.00     | 0.26                        | 0.26        | 4.24               | 20                   | 0.23  |
| Kriaušė (-s)              | 8D      | 110.00    | 1.1                         | 0.83        | 33.83              | 147                  | 1.13  |
| Vanduo su apelsinu        | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                  |         |           | 25.6                        | 21.55       | 99.68              | 695                  |       |
| Iš viso (dienos davinio): |         |           | 25.6                        | 21.55       | 99.68              | 695                  |       |

**3 Savaitė, Pirmadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                                  |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Pieniška makaronų sriuba         | 27Sr    | 150.00    | 4.37                        | 4.74        | 10.66              | 103                  | 0.21  |
| Ruginė duona                     | 1ŠL     | 15.00     | 1.11                        | 0.24        | 6.4                | 32                   | 0.12  |
| Virti varškėčiai (tausojojantis) | Ap-44   | 140.00    | 19.09                       | 9.33        | 31.72              | 287                  | 0.73  |
| Sviesto ir grietinės padažas     | 5P      | 20.00     | 0.36                        | 10.52       | 0.47               | 98                   | 0.20  |
| Persikai                         |         | 100.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.48  |
| Vanduo su citrina                | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                         |         |           | 24.98                       | 24.86       | 49.89              | 523                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):        |         |           | 24.98                       | 24.86       | 49.89              | 523                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**3 Savaitė, Antradienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                           |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Pupelių sriuba su pienu   | Sr-6    | 150.00    | 4.75                        | 5.65        | 17.36              | 139                  | 0.17  |
| Ruginė duona              | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Lietiniai su varške       | A-89    | 130.00    | 12.3                        | 10.36       | 29.16              | 259                  | 0.39  |
| Graikiškas jogurtas 2%    |         | 25.00     | 2.25                        | 0.5         | 0.58               | 16                   | 0.16  |
| Persikai                  |         | 110.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.53  |
| Vanduo su apelsinu        | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                  |         |           | 20.15                       | 16.7        | 52.91              | 443                  |       |
| Iš viso (dienos davinio): |         |           | 20.15                       | 16.7        | 52.91              | 443                  |       |

**3 Savaitė, Trečiadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                             |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Agurkinė sriuba su grietine | Sr-10   | 150.00    | 2.03                        | 6.86        | 14.9               | 129                  | 0.22  |
| Ruginė duona                | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Kepti varškėčiai            | Ap-69   | 140.00    | 23.96                       | 14.95       | 23.49              | 324                  | 1.03  |
| Trinti bananai su uogomis   | P-3     | 25.00     | 0.53                        | 0.17        | 6.05               | 28                   | 0.15  |
| Graikiškas jogurtas 2%      |         | 15.00     | 1.35                        | 0.3         | 0.35               | 10                   | 0.10  |
| Persikai                    |         | 120.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.58  |
| Vanduo su citrina           | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                    |         |           | 28.66                       | 22.47       | 49.7               | 516                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):   |         |           | 28.66                       | 22.47       | 49.7               | 516                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**3 Savaitė, Ketvirtadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                              |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Burokėlių sriuba su grietine | Sr-3    | 150.00    | 1.53                        | 5.67        | 10.91              | 101                  | 0.21  |
| Ruginė duona                 | 1ŠL     | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Blynėliai su obuoliais       | Am-92   | 150.00    | 9.08                        | 10.02       | 45.23              | 307                  | 0.28  |
| Trintos uogos                | P-1     | 25.00     | 0.26                        | 0.26        | 4.24               | 20                   | 0.23  |
| Graikiškas jogurtas 2%       |         | 30.00     | 2.7                         | 0.6         | 0.69               | 19                   | 0.19  |
| Bananas (-ai)                | 7D      | 100.00    | 2.84                        | 0.43        | 32.35              | 145                  | 0.37  |
| Vanduo su apelsinu           | 15Gr    | 200.00    | 0.11                        | 0.03        | 1.54               | 7                    | 0.05  |
| Iš viso:                     |         |           | 17.26                       | 17.17       | 99.23              | 620                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):    |         |           | 17.26                       | 17.17       | 99.23              | 620                  |       |

Direktorė, Aušra Krugelienė

**3 Savaitė, Penktadienis**

**Pietūs**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal | Kaina |
|-------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|-------|
|                                           |         |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |       |
| Lęšių sriuba                              | Sr-15   | 200.00    | 8.16                        | 6.48        | 24.51              | 189                  | 0.34  |
| Ruginė duona (pilno grūdo)                |         | 10.00     | 0.74                        | 0.16        | 4.27               | 21                   | 0.08  |
| Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) | Ap-46   | 140.00    | 12.38                       | 6.17        | 32.56              | 235                  | 0.56  |
| Sviesto ir grietinės padažas              | 5P      | 20.00     | 0.36                        | 10.52       | 0.47               | 98                   | 0.20  |
| Persikai                                  |         | 100.00    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    | 0.48  |
| Vanduo su citrina                         | 15G     | 200.00    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 3                    | 0.04  |
| Iš viso:                                  |         |           | 21.69                       | 23.36       | 62.45              | 547                  |       |
| Iš viso (dienos davinio):                 |         |           | 21.69                       | 23.36       | 62.45              | 547                  |       |