TVIRTINU
Gimnazijos direktore
Gita Kubilienė
2025 m. sausio mėn. 10 d.

Pajstrio Juozo Zikaro gimnazija
G.Norvaišo įmonė

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

2-3 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 val.30 min iki 18 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktore
Gita Kubilienė
2025 m. sausio mėn. 10 d.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (kvietiniai spelta miltai)	70A	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		10/10	0,50	0,41	1,68	12,41
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso:			**8,13**	**10,05**	**51,86**	**320,96**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr15	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Kiaulienos plovas (tausojantis)	3A	50/50	15,28	13,00	14,20	231,05
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	58S	40/30	0,75	3,72	3,96	52,36
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			**19,52**	**18,28**	**30,43**	**359,60**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepas varškės (9%)apkepas (tausojantis)	82A	100	14,95	9,09	17,83	214,36
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Iš viso:			**17,25**	**16,47**	**26,79**	**324,84**
Iš viso (dienos davinio):			**44,90**	**44,80**	**109,08**	**1005,40**

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Gita Kubilienė
2025 m. sausio mėn. 10 d.

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	50A	150	4,69	5,17	27,86	167,89
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			**10,05**	**9,09**	**49,02**	**303,89**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,95	1,53	7,35	46,91
Kiaulienos (kiaulienos kumpinė) maltinis (tausojantis)	K003	60	11,35	4,20	10,83	126,54
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	80	2,59	3,68	19,86	116,74
Daržovių salotos (gūžiniai kopūstai,morkos,pomidorai , agurkai) su saldžiąja paprika,rapsų aliejumi		60	0,70	3,74	4,64	55,04
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	100	0,45	0,08	8,65	34,38
Iš viso:			**17,52**	**13,55**	**59,86**	**422,65**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai,varškė 9%) (tausojantis)	83A	100	13,52	6,61	26,39	217,80
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
Iš viso:			**14,00**	**12,61**	**34,50**	**306,03**
Iš viso (dienos davinio):			**41,57**	**35,25**	**143,38**	**1032,57**

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Gita Kubilienė
2025 m. sausio mėn. 10 d.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė pieniška virta aukš. rūšis (tausojantis)	39A	50	3,58	14,19	0,42	143,52
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,02	0,09	21,22	100,52
Pomidoras,agurkas žalias		40/40	0,76	0,16	2,44	13,60
Ramunėlių arbata be cukraus	1G	200				
Apelsinas		100	1,00		11,00	49,00
Iš viso:			**8,36**	**14,44**	**35,08**	**306,64**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Orkaitėje kepa kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas marinuotas	S001	55/15	1,61	2,59	4,38	36,64
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su apelsinais	3G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			**18,66**	**16,91**	**49,88**	**415,07**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis,svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101 A	140	7,91	5,42	44,21	250,23
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			**11,31**	**7,92**	**49,11**	**306,23**
Iš viso (dienos davinio):			**38,33**	**39,27**	**134,07**	**1027,94**

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
.....
Gita Kubilienė
2025 m. sausio mėn. 10 d.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežienių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	Kr001	120/4	6,29	5,00	32,36	199,56
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			**9,69**	**7,50**	**50,26**	**313,56**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Kepta žuvis (ilgauod.menkių filė)	41A	60	11,87	6,02	2,24	110,18
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	17S	70/20	1,98	10,34	9,06	127,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su vyšniomis	2G	200	0,15	0,07	1,67	7,93
Iš viso:			**18,43**	**17,86**	**46,00**	**407,61**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Čiobrelių arbata	1G	100	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso;			**18,17**	**14,66**	**26,45**	**312,96**
Iš viso (dienos davinio):			**46,29**	**40,02**	**122,71**	**1034,13**

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė
Gita Kubilienė
2025 m. sausio mėn. 10 d.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Žali žirneliai	34S	40/20	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė	1Š	15	1,11	0,19	7,70	32,55
Melisų arbata be cukraus	1G	150				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			**13,98**	**15,54**	**36,48**	**318,91**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100	0,87	0,89	7,47	41,39
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	A33	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,81	3,78	14,65	112,46
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	25S	50/20	0,87	9,11	3,08	93,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Vanduo su avietėmis	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			**18,60**	**21,24**	**36,09**	**408,96**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su varške (9%) (tausojantis)	A55	150	8,60	4,65	35,47	215,18
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Kakava su pienu (2,5%)	5G	150	2,72	2,07	12,51	77,82
Iš viso:			**12,73**	**7,47**	**49,39**	**314,90**
Iš viso (dienos davinio):			**45,31**	**44,25**	**121,96**	**1042,77**