



1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	101/81	200	36,38	2,14	31,43	285,47
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	30	0,48	14,138	0,649	131,956
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			0,616	0,616	20/154 g obuol.	81,62
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė su dešrelė	1104/81	1/175	7,62	11,865	20,025	27,305
Iš viso:			45,096	28,759	72,164	716,305

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis tausoajntis)	Kalk.	150	2,9	2,3	12	95,2
Kiaulienos kepsnys su sūriu	658/81	100	25,647	54	3,546	508,927
Avižinių kruopų košė (augalinis tausoajntis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,2	92,52
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	0,971	9,764	10,028	131,875
Vaisiai	912/81	-	3,66	0,92	70,46 305g ban.	295,85
Sūrelis		45				
Batonėlis		15				
Iš viso:			37,628	78,304	116,62	1233,874

*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje.



1 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%		150	24	13,5	5,25	240
Grietinė 30%		50	120	15	1,55	146,5
Kefyras		200	6,6	6,4	9	122
Vaisiai			0,648	0,1	12,47	52,38
Iš viso:			32,448	35	28,27	560,88

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %		10	0,24	3	0,310	29,3
Žemaičių blynai su jautiena	268/83	200	16,80	34,33	48,57	546,68
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas		50	0,927	23,562	1,082	219,905
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai			3,3	0,825	63,53/ 275g. Bananai	266,75
Iš viso:			22,167	65,967	137,792	1225,485

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.



Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	499/81	200	42,74	9,06	32,84	380,72
Uogienė	Kalk.	25	-	-	17,75	71,25
Saldinta arbata	17-1/2	200	-	-	7,465	29,175
Vaisiai			1,74	0,435	33,5 145 g bananai	140,65
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,620	58,6
Iš viso:			44,960	15,4950	98,175	680,395

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	233/81	200	0,103	10,04	9,33	60,18
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kotletas, maltinis	732/81	100	19,45	14	8,76	238,84
Biri ryžių košė be sviesto (augalinis)	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų, salierų salotos su alyvogių aliejumi (augalinis)	59/13 Kalk.	100	0,87	9,28	9,61	115,86
Burokėlių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,321	8,694	179,64
Sultys		200	-	-	20	84
Bandelė „Žaisliukas“		1/100	8,42	8,58	57,97	342,74
Vaisiai			0,79	0,5	25,8 198 g kriaušės	108,96
Iš viso:			37,722	64,251	169,789	1313,709

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varške		110	12	7,0	2,7	121
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81		1,155	0,495	15,51 165 g mandarinai	62,7
Iš viso:			13,1550	7,405	18,21	183,7

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Vištienos kukuliai su morkomis (tausojantis)	10 5/61T	100	20,236	3,906	1,275	121,109
Perlinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,97	2,52	23,43	128,28
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,88	108,911
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogiu aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81		2,98	1,281	40,13 427 g mandarinai	162,26
Bandelė su dešrele	1104/81	1/75	7,62	11,865	20,025	217,305
Iš viso:			39,29	42,885	135,936	1115,556

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	7-8/163	200	varškė 0.1 22,447	23,95	50,671	495,95
Grietinė 30%		50	1,20	15	1,55	146,5
Uogienė		50	-	-	35,5	142,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Vaisiai	912/81		0,77	0,33	10,34 110g mandarinai	41,8
Iš viso:			24,417	39,28	98,061	826,75

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	208/81	100	2,05	2,3	16,25	94
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekos filės maltinis	541/81	100	17,04	7,77	7,35	167,49
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	40	0,74	18,849	0,866	175,924
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	753/81	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Sultys		200	-	-	20	84
Marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi	Maik.	70/20/10 100	1,94	5,233	4,708	114,77
Vaisiai			0,55	0,237	7,43 79 g mandarinai	30,02
Iš viso:			26,074	44,56	81,425	872,137

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	289/83	200	19,01	23,94	74,12	590,89
Grietinė 30%		50	1,2	15	1,55	146,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Uogienė		50	-	-	35,5	142,5
Vaisiai			1,204	0,56	16,168 172 g mandarinai	65,36
Iš viso:			29,034	51,321	147,363	1162,055

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%		5	0,15	1,5	0,155	14,65
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Pakepinta kiauliena (tausojantis) su svogūnais	599/81	150/20	29,58	31,46	10,90	444,14
Vaisiai			0,469	0,2	6,3 67g mandarinai	25,46
Sultys		200	-	-	20	84
Morkų, kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-VĖA Kalk.	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Žirnelių salotos su marinuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Kalk.	70/20/10 100	1,04	5,233	4,708	114,77
Iš viso:			43,497	57,657	91,273	1098,368

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	91/13	Dr.0,002, s8ris 0,020, sviest. 0,011 190/10	25,38	36,61	9,66	468,44
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Vaisiai	912/81		2,568	0,642	49,43 214 g bananai	207,58
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	=	=	-	-
Iš viso:			29,823	37,6270	69,778	729,833

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis tausojantis)	Kalk.	150	4,25	1,85	16,1	98,05
Grietinė (30%)		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kiaulienos, jaustienos maltinis	657/81	100	23,36	17,42	7,84	283,9
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	40	0,742	18,849	0,866	175,924
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Marinuoti burokėliai	Kalk.	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Raugintų kopūstų ir morkų salotos ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	0,62	6,99	7,855	96,749
Vaisiai			2,032	0,508	27,9 254 g apelsinai	59,34
Sultys		200	-	-	20	84
Iš viso:			34,584	50,257	108,786	1012,818

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolas Karkas pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su grietine	007	200/50	33,2	33	8,55	466,50
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Vaisiai			1,644	0,411	31,647 137 g banan.	132,89
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Iš viso:			36,7190	33,7860	50,885	653,203

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	197/81	150	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietine (30%)	Kalk.	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	706/81	75/200	50,74	17,54	30,245	484,51
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	-	50	-	442
Morkų, kopūstų salotos	2-1/4A	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai	1104/81	2/75	-	0,46	14,95 115 g. obuol.	60,95
Iš viso:			58,678	88,374	113,335	1512,933

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	15/13	300	23,9	22,31	79,74	624,75
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Vaisiai			1,076	1,076	97 269g obuoliai	142,57
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Iš viso:			25,7760	47,0460	115,72	986,740

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,47	24,34	141
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos maltinis	721/81	100	31,40	9,66	0,4	218,523
Virtos miežinės		100	2,73	2,54	17,48	103,7
Konservuotų žirnelių ir marinuotų agurkų salotos	20/70/10 kalk.	100	1,94	5,233	4,708	114,77
Šviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/83	100	0,953	5,132	4,544	65,806
Vanduo	Kalk	200	-	-	-	-
Vaisiai	912/81		3,204	0,8	61,68 267 g bananai	258,99
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Iš viso:			45,562	31,71	134,295	1000,537

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	7-8/166T	150	22,61	11,931	40,66	371,89
Grietinė (30%)	Kalk.	25	0,6	7,5	0,775	73,25
Uogienė	Kalk.	25	-	-	17,75	71,25
Vaisiai	212/81		1,464	0,366	28,18 g bananai	18,34
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė		20	5,3	4,2	-	59
Iš viso:			29,974	23,997	87,365	603,73

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/26AT	100	0,773	7,53	7	45,14
Grietinė (30%)		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Kepti maltos jūros lydekos filės kotletai (tausojantis)	9-8/162T	100	19,517	3,574	5,713	133,082
Virti makaronai (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Pekino kopūstų, porų, šviežių agurkų salotos	24/13	100	1,211	2,048	3,17	30,171
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	20	0,8	23,66	1,01	219,42
Vanduo		200	-	-	-	-
Vaisiai			0,7	0,7	25 102 g obuoliai	101,76
Iš viso:			28,737	52,336	84,588	860,842

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolas Karkas pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grudėta varškė		110	12	7,0	2,7	121
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė su džemu	Kalk.	1/60	3,39	3,18	34,22	179,04
Duona	001	25	1,875	0,375	10,68	53,813
Vaisiai			0,232	0,232	7,54 58 g obuoliai	30,74
Iš viso:			17,497	10,787	55,148	384,59

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,9	2,3	12	95,2
Grietinė 30%		15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos troškinys su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	200	37,642	21,54	9,923	382,401
Grikių košė (tausojantis)	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Marinuotų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	87/81	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	0,206	5,101	3,882	108,911
Sūrelis pik-nik		20	5,3	4,2	-	59
Nesaldinta arbata		200	-	-	-	-
Vaisiai	917/81		0,382	0,382	11,9 96 g obuoliai	50,88
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Iš viso:			52,915	55,438	77,288	1067,795

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	200	11,844	7,776	64,672	376,048
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Pikantiškos salotos	48/83	183	20,093	21,329	1,482	279,99
Iš viso:			33,8120	29,48	75,842	709,851

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39AT	150	1,508	3,153	11,35	79,81
Grietinė 30%		15	0,360	4,5	0,465	43,95
Vištienos filė guliašas su pomidorų padažu (tausojantis)	10-5/105T	75/100 200	23,85	7,624	12,848	215,41
Ryžių košė	3-3/36AT	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Arbata	Kalk.	200	-	-	-	-
Vaisiai	912/81		2,10	0,525	40,43 175 g bananai	169,75
Iš viso:			47,183	51,265	107,333	1061,516

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele	90/13	Sv. 0,015 240	22,927	53,436	12,067	618,92
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Vaisiai	912/81		1,08	0,27	20,79 92 g bananai	89,24
Iš viso:			44,188	54,111	45,855	769,733

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3, +1 AT	150	1,905	4,584	11,378	94,38
Grietinė 30%		15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos plovai su ryžiais (tausojantis)	642/81	kiaul.100 /200	18,57	28,99	9,62	575,35
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,82	108,911
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	100	1,195	5,257	3,755	67,05
Vanduo		200	-	-	-	-
Sūrelis pik-nik		20	5,3	4,4	-	59
Vaisiai	912/81		0,896	0,384	12,03 128 g mandarinai	48,64
Iš viso:			28,432	53,016	41,13	997,281

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3-3/34AT	200	5,652	3,796	29,054	172,988
Valyti bananai		295	35,4	0,885	68,145	286,15
Kefyras		200	6,6	6,4	9	122
Sūrelis pik-nik		20	5,3	4,2	-	59
Iš viso:			52,952	15,281	106,199	640,138

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,184	19,665	135,875
Grietinė (30%)	Kalk.	15	0,36	4,5	0,465	43,95
Troškinti kopūstai	743/81	100	1,243	3,464	7,77	63,77
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Kalakutienos krūtinėlės troškiny su daržovėmis (žiediniai kopūstai, morkos, cukinija, moliūgas) (tausojantis)	10-5/103T	120	18,556	4,495	7,165	143,336
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Duona	001	25	1,875	0,375	10,688	53,813
Vaisiai	912/81		2,568	0,642	49,43 214 g bananai	267,58
Sultys	Kalk.	200	-	-	20	84
Iš viso:			32,632	32,2	141,803	971,784

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	7-8/163	200	22,447	23,95	50,671	495,95
Grietinė 30%		50	1,2	15	1,55	146,5
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrelis pik-nik	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Iš viso:			28,9470	43,15	80,621	815,45

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis, tausojuantis)	1-3/22AT	100	3,929	5,46	22,459	154
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekos filės maltinis	541/81	100	18,744	8,547	8,085	184,239
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Grikių košė	753/8	100	2,73	2,54	17,48	108,7
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Sultys		200	-	-	20	84
Šviežių daržovių salotos	Kalk.	100	2,100	9,903	8,707	132,347
Vaisiai mand.		116	0,812	0,348	10,90	44,08
Iš viso:			31,376	60,5	97,864	1059,464

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje