

## Tarptautinė Ukrainos mokykla

1 savaitė  
Pirmadienis

### Pietūs 12 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos jautienos maltinukas (tausojantis)	121psl. 27.	75	17,46	7,22	8,98	205,90
Virti grikiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	2-1/8A	90	0,99	4,66	3,54	60,10
<b>Iš viso:</b>			<b>22,17</b>	<b>12,64</b>	<b>40,84</b>	<b>394,00</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	7-8/166T	120	18,08	9,10	31,82	281,59
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>18,6</b>	<b>15,10</b>	<b>32,30</b>	<b>331,09</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,77</b>	<b>27,74</b>	<b>73,14</b>	<b>725,09</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Isavaite  
Antradienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovas su vištienos filė (tausoįantis)	10- 5/111T	75/75	18,21	8,5	23,96	245,32
Šv. agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Virtų burokėlių salotos	151psl.31	70	0,99	8,39	5,90	101,98
<b>Iš viso:</b>			<b>19,52</b>	<b>16,97</b>	<b>30,78</b>	<b>351,70</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	86psl. 5.	140	19,50	14,14	23,02	282,96
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>20,38</b>	<b>14,64</b>	<b>23,96</b>	<b>294,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,90</b>	<b>31,61</b>	<b>54,74</b>	<b>646,44</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jūros lydekos kotletas (tausojantis)	267psl. 9-8/162T	70	21,47	3,93	6,28	146,39
Bulvių košė	111psl.17.	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Kopūstų, morkų, obuolių salotos	2-1/10A	90	0,90	4,69	8,3	83,75
<b>Iš viso:</b>			<b>23,53</b>	<b>11,88</b>	<b>23,08</b>	<b>295,81</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	63psl. 6.	125/7 5	12,02	8,26	30,45	242,63
<b>Iš viso:</b>			<b>12,02</b>	<b>8,26</b>	<b>30,35</b>	<b>183,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,55</b>	<b>20,14</b>	<b>53,43</b>	<b>479,44</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta su garais vištienos blauzdelė (tausojantis)	293psl. 32.	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Virti griikiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Pek. kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A	100	1,19	5,25	3,8	67,05
<b>Iš viso:</b>			<b>29,03</b>	<b>25,19</b>	<b>32,80</b>	<b>466,82</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	45psl. 2.	200	6,83	9,16	25,90	209,20
Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis	349psl. 16-8/168	40	3,52	5,6	16,15	129,09
<b>Iš viso:</b>			<b>10,35</b>	<b>14,76</b>	<b>42,05</b>	<b>338,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,38</b>	<b>39,95</b>	<b>74,85</b>	<b>805,11</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	103psl. 12.	80	13,33	5,75	4,46	157,41
Virtos bulvės	108psl.	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Šv. pomidorai	203psl.	50	0,5	0,1	2,05	8,5
<b>Iš viso:</b>			<b>14,80</b>	<b>5,93</b>	<b>16,07</b>	<b>206,25</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
“Kaimiški blynai”	337psl. 76	150	20,38	26,14	30,09	435,14
Uogienė		20	0,06	0	14,18	54,20
<b>Iš viso:</b>			<b>20,44</b>	<b>26,14</b>	<b>44,27</b>	<b>489,34</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,24</b>	<b>32,07</b>	<b>60,34</b>	<b>695,59</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas su garais vištienos maltinukas (tausojantis)	97psl.8.	75	18,87	7,67	6,92	199,65
Virtos bulvės	108psl.	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Morkų-obuolių salotos su aliejumi	98psl.	90	1,02	4,72	6,07	93,48
<b>Iš viso:</b>			<b>20,86</b>	<b>12,47</b>	<b>22,55</b>	<b>333,47</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	45psl. 1	200	6,07	9,15	21,7	193,95
Sumuštinis (duona) su sviestu ir fermentiniu sūriu	24psl. 3	35/8/ 17	5,58	11,58	15,23	186,31
<b>Iš viso:</b>			<b>11,65</b>	<b>20,73</b>	<b>36,93</b>	<b>380,26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>32,51</b>	<b>33,20</b>	<b>59,48</b>	<b>713,73</b>

2 savaitė  
Antradienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	117psl. 21.	50/30	14,86	12,44	3,77	202,60
Virti griekiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	143psl.15 .	90	1,35	4,05	4,18	52,15
<b>Iš viso:</b>			<b>19,93</b>	<b>17,25</b>	<b>36,27</b>	<b>382,75</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	86psl. 5.	140	19,50	14,14	23,02	282,96
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>20,38</b>	<b>14,64</b>	<b>23,96</b>	<b>294,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,31</b>	<b>31,89</b>	<b>60,23</b>	<b>677,49</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Troškintos jautienos maltinukas (tausojantis)	121psl. 27.	75	17,46	7,22	8,98	205,90
Bulvių košė	111psl.17.	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	140psl.8	35/35/1 0	0,32	9,98	4,86	110,30
<b>Iš viso:</b>			<b>18,94</b>	<b>20,46</b>	<b>22,34</b>	<b>381,87</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	125psl.35	100/45	11,75	3,95	33,33	224,19
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>12,27</b>	<b>9,95</b>	<b>33,81</b>	<b>273,69</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>31,21</b>	<b>30,41</b>	<b>56,15</b>	<b>655,56</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena pomidorų tyrėje (tausojantis)	282psl. 10-5/108T	140	16,69	5,34	8,99	150,79
Virti pilno grūdo makaronai	97psl.	50	2,64	2,21	10,17	74,38
Kopūstų salotos su morkomis	141psl.10	80	0,99	9,58	4	104,38
<b>Iš viso:</b>			<b>20,32</b>	<b>17,13</b>	<b>23,16</b>	<b>329,55</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	95psl. 1-3/30 AT	200	5,64	4,44	24,62	160,98
Sumuštinis (duona)su sviestu, fermentiniu sūriu	24psl. 3	35/8/17	5,58	11,58	15,23	186,31
<b>Iš viso:</b>			<b>11,22</b>	<b>16,02</b>	<b>39,85</b>	<b>347,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>31,54</b>	<b>33,15</b>	<b>63,01</b>	<b>676,84</b>

2 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies (neriebi) kepsniukas	108psl. 15.	75	14,06	13,65	7	218,11
Virtos bulvės	108psl	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Burokėlių salotos su žirneliais ir raug. agurkais.	2-3/61A	90	1,70	6,41	7,96	96,40
<b>Iš viso:</b>			<b>16,73</b>	<b>20,14</b>	<b>24,52</b>	<b>354,85</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	83psl. 1	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>22,03</b>	<b>10,39</b>	<b>39,08</b>	<b>331,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,76</b>	<b>30,53</b>	<b>63,60</b>	<b>686,22</b>

3 savaitė

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais kalakutienos kukuliai (tausojantis)	100psl. 10.	80	17,11	6,54	0,05	128,57
Virti grikiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Morkų –porų-obuolių salotos	99psl.9	90	1,26	12,13	5,72	135,97
<b>Iš viso:</b>			<b>22,09</b>	<b>19,43</b>	<b>34,09</b>	<b>392,54</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	83psl. 1.	120	19,57	17,06	23,16	321,45
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>20,89</b>	<b>17,81</b>	<b>24,57</b>	<b>339,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,98</b>	<b>37,24</b>	<b>58,66</b>	<b>731,66</b>

Pirmadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su morkomis žal. žirneliais.(tausojantis)	96psl. 7.	75/35	26,28	11,40	12,65	245,35
Virtos bulvės	108psl	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	2-1/8A	90	0,99	4,66	3,54	60,10
<b>Iš viso:</b>			<b>28,24</b>	<b>16,14</b>	<b>25,75</b>	<b>345,79</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės	67psl.2	90	9,68	10	-	128,72
Griķiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Agurķai, pomidorai		50	0,3	-	5	5,5
<b>Iš viso:</b>			<b>13,7</b>	<b>10,76</b>	<b>33,32</b>	<b>262,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,94</b>	<b>26,90</b>	<b>59,07</b>	<b>608,01</b>

3 savaitė  
Antradienis

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos plovas(tausoįantis)	118psl. 22	200	17,36	13,31	33,45	333,73
Pomidorai		50	0,5	0,1	2,05	8,5
<b>Iš viso:</b>			<b>17,86</b>	<b>13,41</b>	<b>35,5</b>	<b>342,23</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu (tausoįantis)	234psl. 6-5/101T	250	12,93	15,15	57,57	418
<b>Iš viso:</b>			<b>12,93</b>	<b>15,15</b>	<b>57,57</b>	<b>418</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,79</b>	<b>28,56</b>	<b>93,07</b>	<b>760,23</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausoįantis)	302psl. 12-7/140T	80	18,19	9,18	9,50	193,41
Virti griķiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Pek. kopūstų, porų, pomidorų salotos	2-1/6A	90	1,19	5,25	3,75	67,05
<b>Iš viso:</b>			<b>23,10</b>	<b>15,19</b>	<b>41,57</b>	<b>388,46</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Koldūnai su mėsa	115psl. 19	170	18,26	3,29	45,49	300,19
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>18,78</b>	<b>9,29</b>	<b>45,97</b>	<b>349,69</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,88</b>	<b>24,48</b>	<b>87,54</b>	<b>738,15</b>

3 savaitė  
Penktadienis

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas su garais žuvis (neriebi) apkepas (tausojantis)	113psl. 18.	75	15,06	6,66	8,04	147,34
Bulvių košė	111psl.17.	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Burokėlių salotos su obuoliais	109psl.	90	1,10	2,9	8,33	133,50
<b>Iš viso:</b>			<b>17,32</b>	<b>12,82</b>	<b>24,87</b>	<b>346,51</b>

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	200psl. 4-6/123	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Grietinė 30%		20	0,52	6	0,48	49,50
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>13,03</b>	<b>34,77</b>	<b>295,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>26,22</b>	<b>25,85</b>	<b>59,64</b>	<b>642,18</b>