

Klaipėdos rajono Kretingalės pagrindinės mokyklos

## 20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PAPILDOMO MAITINIMO

(pavasario – vasaros sezonas, 2023 m.)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 17 val.

TVIRTINU

Direktore

  
Jurgita Alcauskienė

 Sudarė:

Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė

1 savaitė  
pirmadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliava n-deniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgijaraščio)	16/1; 31/1	70/50				
Plovas su kiauliena	3/1	120/80	20,87	17,8	34,53	385,06
Virti tradiciniai varškėčiai	7-3/60T	140	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaiča Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alžauskienė



1 savaitė  
antradienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu apkepas	6-8/160T	200	16,15	14,73	54,14	413,81
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Salotos ( iš pagrindinio valgįaraščio)	2-1/4A; 27/1	70/50				
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė:

Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktore  
Jurgita Alcauskienė



1 savaitė  
trečiadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Idaryta paprika	1K/KA	280	9,14	4,6	33,8	191,7
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgįjaraščio)	29/4; 25/4	70/70				
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė: vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė

Tvirtina:  
Direktore  
Jurgita Alauskienė

1 savaitė  
ketvirtadienis

Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai	273.1	260	16	34	58	625
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė:

Vyr. virėja

Zinaida Vasiljauskienė



Tvirtina:

Direktoriė

Jurgita Alcauskienė



1 savaitė  
penktadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepta garais lašiša	9-7/145T	110	18,8694	24,9095	0,5522	301,697
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgįaraščio)	2-1/AGPVVg10N;27/1	50/80				
Varškės blynėliai	7-6/100V 10S	100	12,86	13,33	16,08	235,69
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė: Vyr. virėja

Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alcauskienė



2 savaitė  
pirmadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos guliašas su morkomis	10-5/100TGP10N	140	18,61	12,77	6,21	214,25
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)	2-1/AGPVVg10N;132/4	50/50				
Perlinių kruopų košė	2/1	100	2,08	6,25	14,55	121,79
Viso grūdo kibinai su kalakutiena	10-8/172T 10N	100	17,88	20,09	29,79	371,51
Virti tradiciniai varškėčiai	7-3/60T	140	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė:

Vyr. virėja

Zinaida Vasiliauskienė

Tvirtina:

Direktore  
Jurgita Alcauskienė

2 savaitė  
antradienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)	2-1/13AGPPcVVg	100				
Kepti varškėčiai	7-8/166T	200	30,14	15,17	53,04	469,31
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alčauskienė





2 savaitė  
trečiadienis

Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su virtos vištienos filė ir svogūnu įdaru	10-8/171T10	250	42,45	20,8	30,1	472,09
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)						
Bulvių košė	2/1	100	2,08	6,25	14,55	121,79
Cukinių ir varškės blynai	138/4	200	23,26	28,18	58,74	551,26
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė

Tvirtina:

Direktorė Jurgita Alčauskienė

2 savaitė  
ketvirtadienis

Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepta garais lašiša	9-7/145T	110	18,8694	24,9095	0,5522	301,697
Grietinės ir pomidorų padažas	4/1	25	0,59	4,33	2,31	50,41
Ryžiai	3-3/36AT	100	2,53	2,17	27,42	139,4
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)	29/4; 31/1	70/50				
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8
Sviesto grietinės padažas	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Virtų bulvių cepelinai su varške	4-3/6TGV10N	250	15,72	9,515	48,66	343,19

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alčiūskienė



2 savaitė  
penktadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Bulvių košė	2/1	100	2,08	6,25	14,55	121,79
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)	25/4; 34/1	70/50				
Žemaičių blynai	273.1	130	8	17	29	312,5
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Sklindžiai su obuoliais	6/5	160/40	13,72	17	64,27	442,4
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktore  
Jurgita Alcauskienė



3 savaitė  
Pirmadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)						
Plovas su kiauliena	3/1	120/80	20,87	17,8	34,53	385,06
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)						

Sudarė:

vyr. virėja

Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alčiauskienė



3 savaitė  
antradienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė ir žirneliais (tausojantis)	10-5/99T 10	200	22,528	5,528	23,162	232,512
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)	50					
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25

Sudarė:

Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliuskienė



Tvirtina:

Direktore  
Jurgita Alčauskienė



3savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)	50					
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė:

Vyr. virėja

Zinaida Vesiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė

Jurgita Alčiauskienė



3 savaitė  
ketvirtadienis

Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Balandėliai	11-5/114T 10	249	14,27	8,152	22,64	222,31
Grietinės ir pomidorų padažas	4/1	25	0,59	4,33	2,31	50,41
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)						
Kepti varškėčiai	7-8/166T	200	30,14	15,17	53,04	469,31
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė:

Vyr. virėja

Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė

Jurgita Alčiauskienė



3 savaitė  
penktadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti tarkuotų ir virtų bulvių cepelinai su varškės (9%) įdaru	7-3/56 10	200	12,818	6,482	30,488	231,57
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)		80/50				

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alčauskienė





4 savaitė  
pirmadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Griekiai		100	5,67	4,12	31,18	181,85
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)						
Varškės apkepas	85/3	200	18,09	8,5	42,29	318,37
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė:

Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė

Tvirtina:

Direktorė  
Jurgita Alcauskienė

4 savaitė  
antradienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su vištienos filė is svogūnų įdaru	10-8/171T 10	100	16,979	8,323	12,04	188,836
Ryžiai	3-3/36AT	100	2,53	2,17	27,42	139,4
Sviesto- grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Kepti varškėčiai	7-8/166T	200	30,14	15,17	53,04	469,31
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė

Tvirtina:

Dirktorė Jurgita Alčauskienė

4 savaitė  
trečiadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	4	100	18,1	9,66	5,6	192,52
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8
Bulvių košė	2/1	100	2,08	6,25	14,55	121,79
Salotos ( iš pagrindinio valgiaraščio)						
Virtų bulvių cepelinai su varške	4-3/6TGV10N	250	31,44	19,03	97,32	686,38
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
arba						
Sviesto grietinės padažas	5/1	25	0,51	10,13	0,66	95,8

Sudarė:

Vyr. virėja

Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktorė

Jurgita Alcauskienė



4 savaitė  
ketvirtadienis

Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Griekiai	5/1	100	5,67	4,12	31,18	181,85
Jautienos guliašas	1/1	120	23,99	15,22	6,67	260,39
Salotos ( iš pagrindinio valgįaraščio)						
Virti varškėtukai	7-3/60T	140	18,09	8,5	42,29	318,37
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė

vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Directorė  
Jurgita Alkauskienė



4 savaitė  
penktadienis

### Maitinimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena	11-5/101T	160	13,88	3,08	33,73	218,22
Sviesto grietinės padažas	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Virtos bulvės	1/4	90	1,9	0,09	17,42	77,25
Salotos (iš pagrindinio valgiaraščio)	2-1/AGPVVg10N;27/1	50/80				
Varškės apkepas	85/3	200	29,93	18,9	38,18	412,6
Jogurtinė grietinė	60/4	20	0,6	2	0,86	24
Trintos uogos	119/4	20	0,14	0,06	2,18	8

Sudarė: Vyr. virėja  
Zinaida Vasiliauskienė



Tvirtina:

Direktore  
Jurgita Alčauskienė

