

PANEVĖŽIO RAIMUNDO SARGŪNO SPORTO GIMNAZIJA

Liepų al. 2, 35141 Panevėžys

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ LAISVAI PASIRENKAMAS
VALGIARAŠTIS**

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 21.00 val.

1



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, pirmadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba su grietine	20Sr	300	0,58	2,81	13,93	21,80	214,83
Vištienos filė kepsnys (T)	1K	150	1,86	47,12	13,79	0,24	316,18
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	50	0,51	0,47	3,40	1,54	259,25
Virti ryžiai (T) (A)	13Gar	100	0,08	3,14	0,14	27,31	127,00
Kopūstų, morkų ir agurkų salotos (T) (A)	1S	100	0,18	1,21	2,21	7,16	45,10
Kepti varškėčiai (T)	80K	150	1,07	26,75	29,29	29,52	400,50
Grietinė	601	20	0,13	0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė	447	20	0,13	0,06	0,06	12,66	51,60
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,75
Šviesi duona	506	20	0,06	1,74	1,62	8,60	58,00
Iš viso:			4,62	83,77	70,44	114,43	1550,81

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.

2



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, antradienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis (A)	29Sr	300	0,19	0,81	6,20	20,84	150,01
Grietinė	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,00
Natūralus kiaulienos kotletas (T)	20K	150	1,54	36,49	28,13	0,08	398,00
Sviesto-grietinės padažas (T)	11Pa	50	0,51	0,47	3,40	1,54	259,25
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	150	0,13	3,09	0,15	28,27	126,65
Salotos su morkomis ir paprika (T) (A)	5Sa	100	0,50	1,08	6,27	6,31	78,00
Varškės apkepas (T)	81K	150	0,98	18,03	16,20	19,70	348,00
Uogienė	447	30	0,18	0,09	0,09	18,99	20,00
Grietinė	601	30	0,19	0,72	9,00	0,93	88,00
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76
Iš viso:			4,30	61,01	72,45	101,95	1516,67

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimūdo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, trečiadienis

Pietūs 11.30-14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(A)	20Sr	300	0,29	2,26	6,23	14,51	118,72
Grietinė	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,00
Kiaulienos guliašas	10K	150	1,87	43,46	33,67	10,28	518,30
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	150	0,13	3,09	0,15	28,27	126,65
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (T) (A)	2S	100	0,21	2,24	6,14	11,68	94,00
Lietiniai blynėliai su varškės įdaru	49K	70/65	0,61	14,79	24,21	24,38	371,44
Uogų užpilas	10Pa	30	0,38	0,09	0,09	18,99	77,40
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			3,57	66,17	73,49	108,42	1335,51

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimūdo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, ketvirtadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Šiupininė sriuba su vištiena	29Sr	300	0,64	10,14	12,98	12,35	204,59
Grietinė	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,00
Bulvių plokštainis	25-1K	200	0,40	19,25	25,26	36,56	446,41
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	55	0,56	0,51	3,74	1,69	285,18
Kalakutienos ir daržovių troškiny	70K	120/120	2,18	33,16	18,29	7,20	372,91
Makaronai su sviestu (T)	6Gar	150/7,5	0,24	6,21	6,32	43,27	260,43
Marinuoti agurkai	023	50	0,13	0,25	0,00	2,00	9,50
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76
Duona ruginė	504	20	0,06	2,40	2,80	9,00	77,60
Iš viso:			4,30	72,15	72,39	117,36	1705,37

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

I savaitė, penktadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (A) (T)	3Sr	300	0,35	2,91	12,60	23,35	106,00
Kiaulienos sprandinės šašlykas su pomidorų padažu (T)	78K	150/45	2,22	21,66	56,32	12,17	854,00
Virti ryžiai (T) (A)	13Gar	100	0,08	3,14	0,14	27,31	165,22
Marinuoti svogūnai	25Sa	20	0,03	0,49	1,39	10,48	20,72
Agurkai	032	80	0,26	0,64	0,16	1,84	8,80
Pomidorai	031	80	0,26	0,80	0,16	3,28	13,60
Varškės ir morkų apkepas (T)	84K	100	0,61	9,89	12,45	11,68	269,00
Uogienė	447	30	0,18	0,09	0,09	18,99	77,40
Grietinė	601	30	0,19	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,75
Iš viso:			4,21	40,34	92,30	115,02	1622,39

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, pirmadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	10Sr	300	0,22	2,56	3,54	20,41	119,13
Grietinė	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,30
Vištienos maltinis (T)	57K	150	1,46	36,88	2,26	4,61	185,16
Baltas padažas	12Pa	30	0,06	1,09	1,92	2,45	31,46
Makaronai su sviestu (T)	6Gar	200/10	0,32	8,28	8,43	57,69	347,24
Žiedinių kopūstų salotos	4Sa	100	0,32	3,31	16,07	5,43	172,17
Žaliųjų (šaldytų) žirnelių salotos	10S	50	0,21	2,51	1,73	8,33	48,70
Varškės spygliukai (T)	86K	100	0,51	12,00	6,69	21,07	193,09
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	50	0,51	0,47	3,40	1,54	259,25
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Iš viso:			3,71	67,36	47,07	127,46	1407,41

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



MARTINUS
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, antradienis

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su grietine	9Sr	300/10	0,29	4,61	0,83	28,84	232,84
Mėšos suktinukas (T)	74K	130	1,42	30,15	29,76	10,21	424,42
Sviesto-grietinės padažas (T)	11Pa	50	0,51	0,47	3,40	1,54	259,00
Bulvių košė (T)	5Gar	200	0,29	4,47	8,49	30,90	207,04
Kopūstų ir morkų salotos (A)	7S	100	0,14	1,29	2,21	7,66	46,80
Varškės ir ryžių pudingas (T)	87K	100	0,64	24,98	12,02	15,39	228,96
Grietinė	601	25	0,16	0,60	7,50	0,78	73,25
Uogienė	447	27	0,16	0,07	0,08	17,09	69,66
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,03	0,03	5,63	21,91
Šviesi duona	506	25	0,08	2,18	2,03	10,75	72,50
Iš viso:			3,73	68,83	66,35	128,78	1636,38

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



MARTINUS
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, trečiadienis

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba (A)	12Sr	300	0,16	1,52	6,23	11,31	100,76
Keptos vištų šlaunelės (T)	2K	250	2,72	61,09	54,97	2,46	748,01
Virti ryžiai (T) (A)	13Gar	150	0,11	4,71	0,21	40,97	190,50
Agurkų ir ridikėlių salotos	26Sa	100	0,54	1,19	3,16	3,07	42,02
Bulvių plokštainis su varške	24K	100	0,35	13,72	13,50	17,92	247,66
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	30	0,30	0,28	2,04	0,92	155,55
Arbata nesaldinta	5G	1/200	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			4,21	82,52	80,11	76,65	1484,51

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, ketvirtadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bulvių sriuba su frikadėlėmis	25Sr	300	0,54	3,23	3,78	22,39	129,56
Kiaulienos karbonadas	75K	150	1,90	42,60	38,58	12,93	565,50
Virtos bulvės (T) (A)	2Gar	200	0,18	4,12	0,21	37,70	166,86
Žiedinių kopūstų salotos	4Sa	100	0,32	3,31	16,07	5,43	172,17
Kepti varškėčiai	80K	150	1,07	26,75	29,29	29,52	486,63
Grietinė	601	32	0,19	0,77	9,60	0,99	93,76
Uogienė	447	30	0,18	0,07	0,09	18,99	77,40
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76
Batonas	501	25	0,05	1,98	1,13	12,98	69,00

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

II savaitė, penktadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bulvių ir avinžrnių sriuba (T) (A)	26Sr	300	0,22	7,91	3,35	31,25	196,27
Grietinė	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,30
Kiaulienos plovos (T)	76K	150/150	2,00	20,00	42,00	28,00	500,00
Marinuoti agurkai	023	50	0,13	0,25	0,00	2,00	9,50
Agurkai	032	50	0,16	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos	28	50	0,24	0,65	0,25	3,30	14,50
Lietiniai su varškės įdaru	49K	70/70	0,62	14,79	24,21	24,38	371,44
Grietinė	601	20	0,13	0,48	6,00	0,62	58,60
Uogų užpilas	10Pa	30	0,38	0,09	0,09	18,99	77,40
Arbata saldinta	4G	1/200	0,02	0,00	0,00	4,99	19,76

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

III savaitė, pirmadienis

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
Žiedinių kopūstų sriuba, grietinė	31Sr	300/10	0,34	1,51	4,17	6,96	68,88
Vištienos guliašas	62K	150	2,00	51,00	21,56	10,64	435,32
Virtos bulvės	2Gar	200	0,18	4,12	0,21	37,70	166,86
Kopūstų, morkų ir agurkų salotos (A)	1S	100	0,18	1,21	2,21	7,16	36,00
Agurkai	032	50	0,16	0,40	0,10	1,15	5,50
Paprikos	28	50	0,24	0,65	0,25	3,30	14,50
Varškės apkepas (T)	81K	150	0,98	22,19	16,06	27,37	347,38
Grietinė	601	27	0,16	0,65	8,10	0,84	79,11
Uogienė	447	27	0,16	0,07	0,08	17,09	69,66
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76
Ruginė duona	504	15	0,05	1,80	2,10	9,00	39,30

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



TVIRTINU
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

III savaitė, antradienis

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
Bulvienė su grietinėle	32Sr	300/26	0,45	4,04	26,28	24,59	346,67
Kiaulienos kotletas (T)	77K	150	1,57	36,51	44,83	1,52	551,45
Grikių kruopų košė su sviestu (T)	14Gar	150/7,5	0,34	9,08	8,39	49,89	307,08
Kopūstų ir morkų salotos	7Sa	100	0,27	1,29	2,21	7,66	46,80
Pomidorai	031	50	0,16	0,50	0,10	2,05	8,50
Žaliųjų (šaldytų) žirnelių salotos	10S	50	0,21	2,51	1,73	8,33	48,70
Žemaičių blynai su sūriu	26K	100	0,38	8,78	13,52	24,87	254,53
Sviesto-grietinės padažas	11Pa	50	0,51	0,47	3,40	1,54	259,00
Ruginė duona	504	30	0,10	3,60	4,20	13,50	78,60
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



III savaitė, trečiadienis

Pietūs 11.30-14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
<u>Makaronų ir daržovių sriuba (T)</u>	27Sr	300	0,32	3,81	1,72	26,39	135,35
<u>Grietinė</u>	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,00
<u>Vištienos šašlykas su pomidorų padažu</u>	67K	150/45	2,00	37,71	34,41	4,65	473,87
<u>Marinuoti svogūnai</u>	25Sa	20	0,03	0,49	1,39	10,48	20,72
<u>Virti ryžiai (A) (T)</u>	13Gar	150	0,11	4,71	0,21	40,97	191,00
<u>Agurkų ir ridikėlių salotos</u>	26Sa	100	0,54	1,19	3,16	3,07	42,02
<u>Virtų bulvių cepelinai su varške</u>	68K	100	0,29	6,01	3,05	23,99	144,68
<u>Sviesto-grietinės padažas</u>	11Pa	50	0,51	0,47	3,40	1,54	104,00
<u>Arbata saldinta</u>	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76
<u>Ruginė duona</u>	504	20	0,06	1,58	0,90	10,38	55,20

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



III savaitė, ketvirtadienis

Pietūs 12.00-15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
<u>Burokėlių-pupelių sriuba</u>	33Sr	300	0,19	4,72	10,41	21,48	183,71
<u>Grietinė</u>	601	10	0,06	0,24	3,00	0,31	29,30
<u>Kiaulienos sprandinės kepsnys (T)</u>	72K	130	1,89	20,85	41,94	2,29	394,33
<u>Avižinių kruopų košė (A) (T)</u>	29Gar	100	0,06	5,58	2,28	21,88	128,37
<u>Kopūstų, morkų ir agurkų salotos (A)</u>	1S	100	0,18	1,21	2,21	7,16	23,00
<u>Troškintos daržovės (T) (A)</u>	15Gar	50	0,21	1,33	2,63	3,80	37,00
<u>Pomidorai</u>	031	50	0,16	0,50	0,10	2,05	8,50
<u>Kepti varškėčiai</u>	80K	150	1,09	26,75	29,29	29,52	486,63
<u>Grietinė</u>	601	30	0,19	0,72	9,00	0,93	87,90
<u>Uogienė</u>	448	35	0,21	0,11	0,11	22,16	90,30
<u>Arbata su citrina</u>	1G	1/200	0,05	0,03	0,03	5,63	21,91

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.



IVIRTINIS
 Panevėžio Raimundo Sargūno
 sporto gimnazijos direktorė
 Asta Sakalauskienė

III savaitė, penktadienis

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g / ml	Kaina, Eur	Patiekalo maistinė vertė g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavand eniai	
<u>Bulvių – makaronų sriuba</u>	34Sr	150	0,19	1,96	3,13	14,52	92,87
Kotletukai (T)	27K	150	1,36	32,12	16,53	16,49	341,59
<u>Padažas su krapais</u>	17Pa	30	0,08	0,98	1,88	1,94	28,60
<u>Bulvių košė</u> (T)	5Gar	200	0,29	4,47	8,49	30,90	207,04
Kopūstų saloto su agurkais ir ridikėliais (A)	12Sa	100	0,45	1,05	18,13	4,06	176,51
<u>Varškės apkepas</u> (T)	81K	150	0,96	22,19	16,06	27,37	347,38
Uogienė	447	25	0,16	0,08	0,08	15,83	77,00
<u>Grietinė</u>	601	25	0,16	0,60	7,50	0,78	88,00
Arbata saldinta	4G	1/200	0,03	0,00	0,00	4,99	19,76
<u>Ruginė duona</u>	504	15	0,05	1,80	2,10	6,75	39,30

Reikšmės:

Pabrauktas patiekalas ar produktas reiškia, kad maiste yra alergiją galinčių sukelti medžiagų.

(T) – tausojantis patiekalas.

(A) – augalinis patiekalas.