

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų  
socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio  
stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

## MAŽEIKIŲ MERKELIO RAČKAUSKO GIMNAZIJA

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**Tvirtinu**  
Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
Asta Žukauskienė



# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

**11 metų ir vyresni**

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

# MAŽEIKIŲ MERKELIO RAČKAUSKO GIMNAZIJOS

## Suminis savaitės kaloringumas

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ



Savaitė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	kcal
1	193,04	252,80	544,44	5107,23
2	227,12	206,94	542,75	4811,92
3	36,30	207,68	559,51	4810,96

**MAŽEIKIŲ MERKELIO RAČKAUSKO GIMNAZIJOS PERSPEKTYVINIS  
VALGIARAŠTIS**

*Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ*



**1 – 1 diena**

**Pietūs**

9:40–14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiu [Tausojantis]	17Sr	150/22	4,99	4,54	8,02	90,19
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai [Tausojantis]	82A	300/45	40,73	19,85	80,38	659,10
Sviesto ir grietinės padažas	3P	30	053	15,77	0,67	146,28
Vanduo su citrina	17- 1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		200	0,7	0,3	9,4	38,00
<b>Viso:</b>			<b>52,70</b>	<b>33,13</b>	<b>125,62</b>	<b>997,07</b>

**1 – 2 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Māžeikų Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis[Augalinis] {Tausojantis}	2Sr	150/6	2,75	4,99	14,20	105,70
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grikų ir kiaulienos troškinys {Tausojantis}	11- 5/100T	210	20,015	9,956	56,529	395,79
Agurkų ir pomidorų salotos	42S	100	1,25	6,17	3,68	71,71
Kopūstų ir porų salotos	6S	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Mineralinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananai		100	1,2	0,3	23,10	97,00
<b>Viso</b>			<b>29,355</b>	<b>36,356</b>	<b>122,069</b>	<b>910,81</b>

**1 – 3 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis {Augalinis} [Tausojantis]	16Sr	150/6	3,55	3,26	14,27	91,44
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsnys (lydeka)	39A	100/20	22,48	25,18	4,50	332,64
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Salotos su agurkais	56S	50	0,48	9,09	1,81	87,46
Burokėlių salotos	16S	100	1,57	14,10	11,10	167,05
Obuolių ir kriaušių kompotas	13G	200	0,23	0,18	21,17	83,35
<b>Viso</b>			<b>34,51</b>	<b>57,04</b>	<b>94,73</b>	<b>993,93</b>

**1– 4 diena**

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ

**Pietūs**

9:40–14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Ankšt. darž. sriuba su bulvėmis [Augalinis] {Tausojantis}	16 Sr	150	3,50	3,22	14,05	92,64
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepinukas	82A	100	15,82	37,64	11,18	444,10
Sviesto grietinės padažas	32S	30	0,51	15,78	0,68	146,28
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	2,98	18,33	107,04
Morkų salotos su česnaku	11S	50	0,52	2,52	4,39	38,48
Sultys		200	<b>0,76</b>	<b>0,10</b>	<b>24,76</b>	<b>105,00</b>
Vaisiai		100	<b>2,28</b>	<b>0,90</b>	<b>41,82</b>	<b>168,00</b>
<b>Viso</b>			<b>28,37</b>	<b>63,78</b>	<b>132,27</b>	<b>1187,62</b>

**1 – 5 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta šviežių daržovių sriuba {Augalinis} {Tausojantis}	12Sr	150/5	1,78	4,95	9,70	88,44
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos plovai {Tausojantis}	3A	100/100	29,56	21,82	28,81	430,95
Burokėlių salotos	16S	100	1,57	14,10	11,10	167,05
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Jogurtas (2,5 %)		150	4,20	3,75	18,60	124,50
Obuolys		100	0,4	0,4	13,00	53,00
<b>Viso</b>			<b>41,27</b>	<b>45,86</b>	<b>100,57</b>	<b>961,02</b>

**2 – 1 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mėgėjų Morkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba {Augalinis}{Tausojantis}	5Sr	150/6	1,2	4,94	4,98	63,90
Duona ruginė pilno grūdo	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis{tausojantis}	6A	100/150	35,26	20,64	22,70	397,29
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Daržovių salotos su paprika	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Žalių žirnelių salotos	49S	50	1,62	0,07	5,21	21,12
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Viso</b>			<b>48,57</b>	<b>45,66</b>	<b>110,27</b>	<b>998,26</b>



**2 – 2 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (ž. žirneliai)[Augalinis} {Tausojantis}	16Sr	150/6	3,50	3,22	14,05	92,64
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Konvekciniu režimu kepti malt. žuvies kotletai {tausojantis}	9- 8/162 T	150	29,28	5,36	8,60	199,62
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,67	4,61	3,22	53,73
Morkų salotos su česnakais	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Sviesto ir grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Bananai		200	2,4	0,6	46,2	194,00
<b>Viso:</b>			<b>42,48</b>	<b>37,43</b>	<b>121,73</b>	<b>969,68</b>



**2 – 3 diena**

**Pietūs**

9:40–14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- g a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetin- ė vertė, kcal
			Baltyma i	Riebala i	Anglia- vandeni- a	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis[Augalinis][Tausojantis}	2Sr	150/6	2,75	4,99	14,20	105,70
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10- 5/104 T		30,74	11,85	30,21	350,38
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	4S	100	1,16	3,48	7,90	61,20
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>42,45</b>	<b>35,79</b>	<b>134,55</b>	<b>993,73</b>

**2 – 4 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIFĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis {Augalinis} {Tausojantis}	9Sr	150/6/6	2,10	5,12	7,80	95,54
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Garuose kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis) {konvekciniu režimu}	12-7/141T	200	40,52	26,53	7,00	428,80
Morkų salotos su česnakais	11S	100	1,06	5,04	8,78	76,96
Žalių žirnelių salotos	49S	50	1,62	0,07	5,21	21,12
Kepti obuoliai įdaryti varške (varškė 9 %)	11S	150	9,69	6,08	34,50	225,95
Melisų arbata be cukraus	17-1/2	200			0,02	0,06
<b>Viso</b>			<b>57,95</b>	<b>43,48</b>	<b>80,37</b>	<b>934,51</b>

**2 – 5 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kruopų sriuba su pomidorais{Augalinis} [Tausojantis}	22Sr	150/6	1,36	5,03	9,17	82,29
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Plokštainis su paukštienos file	46A	200	21,99	21,51	36,56	424,17
Grietinė (30 %)	14P	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Kefyras (2,5 %)		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Apelsinas		200	1,6	0,4	22,00	86,00
<b>Viso</b>			<b>35,67</b>	<b>44,58</b>	<b>95,83</b>	<b>915,74</b>

**3 – 1 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta šviežių daržovių sriuba {Augalinis} [[Tausojantis}]	12Sr	150/5	1,78	4,95	9,70	88,44
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kiaulienos kepsnys keptas {Konvekciniu režimu}	17A	110/30	23,70	23,14	2,75	310,29
Biri grikių kruopų košė	7Ga	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Burokėlių salotos	16S	100	1,57	14,10	11,10	167,05
Agurkai	43Š	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina	17-1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Obuolys		200	0,8	0,8	26,00	106,00
<b>Viso</b>			<b>37,31</b>	<b>49,24</b>	<b>101,09</b>	<b>968,41</b>

**3 – 2 diena****Pietūs**

9:40–14:00

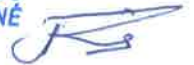
Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetin- ė vertė, kcal
			Baltyma i	Riebala i	Anglia- vandeni- a	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis {Augalinis} {Tausojantis}	11S r	150/6	1,73	4,96	11,37	93,90
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti varškėčiai	83A	200	34,22	28,10	39,24	544,55
Grietinės padažas	5P	30	0,41	4,59	11,92	88,66
Daržovių salotos	32S	100	3,00	7,79	1,83	120,86
Vanduo su citrina	17- 1/1	195/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso:</b>			<b>43,89</b>	<b>46,71</b>	<b>109,36</b>	<b>1048,22</b>

**3 – 3 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ĀSTA ŽUKAUSKIENĖ



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeięa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis {Augalinis} {Tausojantis}	2Sr	150/6	2,75	4,99	14,20	105,70
J.duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kukulis su morkomis {tausojantis} [konvekciniu režimu]	10- 3/61T	100	20,24	3,91	1,28	121,20
Sviesto grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Kopūstų ir porų salotos su aliejaus padažu	6S	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Viso</b>			<b>31,46</b>	<b>40,91</b>	<b>121,23</b>	<b>942,79</b>

**3 – 4 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ĀSTA ŽUKAUSKIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis[Augalinis]{Tausojantis}	16Sr	150/6	3,55	3,26	14,27	91,44
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Balandėliai kitaip (malta kalakutiena, ryžiai, kopūstai){Tausojantis}	63A	200	40,84	18,53	12,63	374,36
Grietinės-pomidorų padažas	2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Arbata su medumi	1G	200	0,04		10,21	40,50
Apelsinas		200	1,6	0,4	22,00	86,00
<b>Viso</b>			<b>52,99</b>	<b>33,77</b>	<b>98,46</b>	<b>877,28</b>



**3 – 5 diena****Pietūs**

9:40–14:00

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba {Augalinis} {Tausojantis}	15Sr	150/6	3,63	3,33	14,29	93,47
J. duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta su garais riebi [lašiša, skumburė, šamas] žuvis [Tausojantis] {konvekciniu režimu}	9-7/145 T	100	17,20	22,60	0,50	274,40
Virti makaronai (pilno grūdo)	8Gar	100	5,73	4,52	22,07	158,96
Burokėlių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40		0,65	8,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Viso;</b>			<b>36,30</b>	<b>37,05</b>	<b>129,37</b>	<b>974,26</b>

SUDARĖ:

Valgyklos vyriausioji virėja Irena Sakienė

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Astutė Balsienė

Mažeikių Merkelio Račkausko  
gimnazijos direktorė  
ASTA ŽUKAUSKIENĖ

