



Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo  
8 priedas

**UAB Avilora**

Vilniaus Jeruzalės progimnazija

Mokyklos g. 9, Vilnius

---

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

  15   **DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

  11 metų   ir vyresni       

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo   8   iki  15  val.

1 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pirmdienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija                                                          | Ds15    | 150    | 1,67                        | 6,23        | 12,12              | 106,41               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                                           | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas konvekcija                                       | MK6     | 100    | 16,88                       | 13,96       | 9,58               | 254,96               |
| 1v  | Biri miežinių kruopų košė                                                                          | G6      | 100    | 1,62                        | 2,29        | 12,41              | 72,96                |
| 2v  | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai | Au1     | 150    | 11,68                       | 7,81        | 38,25              | 245,79               |
|     | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                       | 16Gar   | 75     | 1                           | 0,2         | 8,7                | 41                   |
|     | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                                     | 18Gar   | 75     | 0,8                         | 0,2         | 2,3                | 11                   |
|     | Geriamasis vanduo                                                                                  | DGE3    | 150    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
|     | Salotų lapai                                                                                       | 30Gar   | 30     | 0,4                         | 0,3         | 13,4               | 52,4                 |
| 1   | Iš viso:                                                                                           |         |        | 23,67                       | 23,4        | 68,97              | 586,17               |
| 2   |                                                                                                    |         |        | 16,85                       | 14,96       | 85,23              | 504,04               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

2 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pirmdienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                                                 | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                                       |         |                 | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Pupelių sriuba                                                                                        | Ds8     | 150             | 4,42                        | 3,3         | 19,82              | 115,15               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                                              | Užk-8A  | 20              | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Kepta vištienos šlaunelių mėsa konvekcija                                                 | MK5     | 100             | 18,09                       | 14,39       | 0,51               | 233,83               |
| 1v  | Bulgur kruopų košė                                                                                    | G6      | 100             | 3,24                        | 4,59        | 24,82              | 145,91               |
| 2v  | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių sūtinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lęšių įdaru | Au6     | 160<br>(100/60) | 7,47                        | 9,51        | 39,92              | 273,19               |
|     | Pjaustytos morkos(augalinis) Salierai                                                                 | 16Gar   | 75              | 1                           | 0,2         | 8,7                | 41                   |
|     | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                                        | 18Gar   | 75              | 0,8                         | 0,2         | 2,3                | 11                   |
|     | Geriamasis vanduo                                                                                     | DGE3    | 150             | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| 1   | Iš viso:                                                                                              |         |                 | 28,85                       | 22,9        | 66,61              | 594,33               |
| 2   |                                                                                                       |         |                 | 14,99                       | 13,43       | 81,2               | 487,78               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

1 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Antradienis

|    | Patiekalo pavadinimas                                                                                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|    |                                                                                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|    | Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%rieb.)                                                                             | Ds18    | 150/6  | 1,79                        | 4,95        | 11,18              | 90,97                |
|    | Pilno grūdo ruginė duona                                                                                                  | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1v | TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais                                                                  | 22K     | 100/20 | 12,07                       | 9,42        | 4,99               | 188,15               |
| 1v | Virti plikyti ryžiai                                                                                                      | 4Gar    | 100    | 2,31                        | 0,33        | 26,4               | 120,45               |
| 2v | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morka, cukinija, žiedinis kopūstas) | Au2     | 160    | 5,6                         | 8,34        | 32,09              | 222,64               |
|    | Pjaustytos paprikos (augalinis)                                                                                           | 21Gar   | 75     | 1,3                         | 0,5         | 6,6                | 42                   |
|    | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                                                         | 20 Gar  | 75     | 1                           | 0,2         | 4,1                | 15                   |
|    | Geriamasis vanduo                                                                                                         | DGE3    | 150    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
|    | Vaisiai (augalinis)                                                                                                       | 29Gar   | 100    | 1,2                         | 0,3         | 23,1               | 97                   |
| 1  | Iš viso:                                                                                                                  |         |        | 20,97                       | 15,92       | 86,83              | 601,01               |
| 2  |                                                                                                                           |         |        | 12,19                       | 14,51       | 87,53              | 515,05               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

2 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Antradienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                           |         |                 | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Barščiai su bulvėmis ir grietine (30%rieb.)                               | Ds6     | 150/6           | 1,74                        | 4,85        | 14,52              | 105,62               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                  | Užk-8A  | 20              | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas                                    | MK3     | 100             | 17,91                       | 15,35       | 4,74               | 327,9                |
| 1v  | Perlinių kruopų košė                                                      | 15 Gar  | 100             | 2,1                         | 1,7         | 15,02              | 99,98                |
| 2v  | AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais | Au7     | 180<br>(110/70) | 11,89                       | 15,45       | 40,76              | 349,61               |
|     | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                            | 18Gar   | 75              | 0,8                         | 0,2         | 2,3                | 11                   |
|     | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                         | 20Gar   | 75              | 1                           | 0,2         | 4,1                | 17                   |
|     | Geriamasis vanduo                                                         | DGE3    | 150             | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
|     | Salotų lapai                                                              | 27Gar   | 30              | 0,4                         | 0,4         | 13                 | 53                   |
| 1   | Iš viso:                                                                  |         |                 | 25,25                       | 22,92       | 64,14              | 661,94               |
| 2   |                                                                           |         |                 | 17,13                       | 21,32       | 85,14              | 583,67               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Rp. Nr. -receptūros numeris



TVIRTINU

Direktorius

Linas Vasarevičius

2025-09-22

1 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 %rieb.)                                     | Ds1     | 150/10 | 3,01                        | 6,19        | 18,29              | 136,93               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                          | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas                                                   | MK2     | 100/30 | 21,88                       | 14,4        | 5,01               | 256,87               |
| 1v  | Grikių košė                                                                       | 2Gar    | 100    | 5,95                        | 5,74        | 24,94              | 172,82               |
| 2v  | AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais | Au3     | 180    | 6,67                        | 7,47        | 33,58              | 288,16               |
|     | Pjaustytos paprikos (augalinis)                                                   | 21 Gar  | 75     | 1,3                         | 0,5         | 6,6                | 42                   |
|     | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                 | 20Gar   | 75     | 1                           | 0,2         | 4,1                | 15                   |
|     | Vanduo su citrina                                                                 | DGE2    | 150    | 0,05                        | 0           | 0,69               | 3,24                 |
|     |                                                                                   |         |        |                             |             |                    |                      |
| 1   | Iš viso:                                                                          |         |        | 34,49                       | 27,25       | 70,09              | 674,3                |
| 2   |                                                                                   |         |        | 13,33                       | 14,58       | 73,72              | 532,77               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu  
Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens  
\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą  
Rp. Nr. -receptūros numeris

2 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Daržovių sriuba                                                       | Ds9     | 150    | 2,61                        | 5,92        | 15,78              | 121,63               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                              | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Vištienos šašlykas su pomidorų padažu                     | MK4     | 100/20 | 17,65                       | 11,12       | 9,6                | 235,85               |
| 1v  | Virti plikyti ryžiai                                                  | 4Gar    | 100    | 2,31                        | 0,33        | 26,4               | 120,45               |
| 2v  | AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais | Au 8    | 160    | 9,12                        | 7,35        | 33,95              | 291,3                |
|     | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                    | 19Gar   | 75     | 1,1                         | 0,1         | 3,9                | 17                   |
|     | Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                       | 22Gar   | 75     | 1,2                         | 0,1         | 3,4                | 16                   |
|     | Vanduo su citrina                                                     | DGE2    | 150    | 0,05                        | 0           | 0,69               | 3,24                 |
|     |                                                                       |         |        |                             |             |                    |                      |
| 1   | Iš viso:                                                              |         |        | 26,22                       | 17,79       | 70,23              | 561,61               |
| 2   |                                                                       |         |        | 15,38                       | 13,69       | 68,18              | 496,61               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu  
Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens  
\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą  
Rp. Nr. -receptūros numeris

1 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|---------------------|----------------------|
|     |                                                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | *angliavandeniai, g |                      |
|     | Žirnių - perlinių kruopų sriuba                                          | Ds11    | 150    | 3,85                        | 3,26        | 14,34               | 96,1                 |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                 | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46               | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės apkepas              | MK13    | 150    | 18,56                       | 10,91       | 29,71               | 291,25               |
| 1v  | Grietinė 18%                                                             |         | 20     | 0,5                         | 3,6         | 0,96                | 38,2                 |
| 2v  | AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) šiupinys su cukinijomis | Au10    | 200    | 7,19                        | 10,37       | 29,42               | 314,91               |
|     | Pjaustytos morkos(augalinis)                                             | 16Gar   | 75     | 1                           | 0,2         | 8,7                 | 44                   |
|     | Pjaustyti brokoliai (augalinis)                                          | 17Gar   | 75     | 3                           | 0,4         | 5,7                 | 32                   |
|     | Geriamasis vanduo                                                        | DGE3    | 150    | 0                           | 0           | 0                   | 0                    |
|     | Salotų lapai                                                             | 28Gar   | 30     | 8                           | 2           | 11                  | 43                   |
| 1   | Iš viso:                                                                 |         |        | 36,21                       | 20,59       | 80,87               | 591,99               |
| 2   |                                                                          |         |        | 24,34                       | 16,45       | 79,62               | 577,45               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu  
 Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

2 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

|     | Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga           | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                     | Energinė vertė, kcal |
|-----|-----------------------------------------------|---------|------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|----------------------|
|     |                                               |         |                  | baltymai, g                 | riebalai, g | *angliavandeniai, g |                      |
|     | Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais      | DS7     | 150/30           | 5,81                        | 4,15        | 14,29               | 107,65               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                      | Užk-8A  | 20               | 1,3                         | 0,22        | 10,46               | 47,44                |
| 1*3 | Tarkuotų bulvių plokštainis                   | A48     | 180              | 6,98                        | 12,11       | 48,64               | 327,04               |
| 1v  | Grietinė 18%                                  |         | 20               | 0,5                         | 3,6         | 0,96                | 38,2                 |
| 2v  | AUGALINIS Morkų troškiny su plikytais ryžiais | Au9     | 200<br>(100/100) | 4,73                        | 11,49       | 38,25               | 311,31               |
|     | Pjaustytos morkos(augalinis)                  | 16Gar   | 75               | 1                           | 0,2         | 8,7                 | 43                   |
|     | Pjaustyti brokoliai (augalinis)               | 17Gar   | 75               | 3                           | 0,4         | 5,7                 | 32                   |
|     | Geriamasis vanduo                             | DGE3    | 150              | 0                           | 0           | 0                   | 0                    |
|     | Salotų lapai                                  | 30Gar   | 30               | 0,4                         | 0,3         | 13,4                | 52,4                 |
| 1   | Iš viso:                                      |         |                  | 18,99                       | 20,98       | 102,15              | 647,73               |
| 2   |                                               |         |                  | 16,24                       | 16,76       | 90,8                | 593,8                |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu  
 Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

1 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Penktadienis

|     | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr. | Išeiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                                |         |                 | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% rieš.)                                           | Ds2     | 150/6           | 2,39                        | 5,57        | 14,05              | 112,9                |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                                       | Užk-8A  | 20              | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Keptas lydekos šnicelis su provanso žolelėmis                                      | A45     | 100             | 18,67                       | 0,35        | 0,12               | 128,16               |
| 1v  | Virti makaronai                                                                                | 64Gar   | 100             | 4,87                        | 4,73        | 27,57              | 174,25               |
| 2v  | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru | Au5     | 180<br>(100/80) | 6,97                        | 14,08       | 42,17              | 323,19               |
|     | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                                             | 19Gar   | 75              | 1,1                         | 0,1         | 3,9                | 22                   |
|     | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                              | 20Gar   | 75              | 1                           | 0,2         | 4,1                | 17                   |
|     | Vaisiai (augalinis)                                                                            | 29Gar   | 100             | 1,2                         | 0,3         | 23,1               | 97                   |
| 1   | Iš viso:                                                                                       |         |                 | 30,53                       | 11,47       | 83,3               | 598,75               |
| 2   |                                                                                                |         |                 | 13,96                       | 20,47       | 97,78              | 619,53               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

2 savaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Penktadienis

|    | Patiekalo pavadinimas                                                                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|    |                                                                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|    | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis                                                                 | Ds3     | 150    | 1,14                        | 8,15        | 8,86               | 93,75                |
|    | Pilno grūdo ruginė duona                                                                            | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1v | TAUSOJANTIS Žuvies kepinukai su morkomis ir špinatais                                               | A43     | 100    | 11,44                       | 6,45        | 5,56               | 176,06               |
| 1v | Grikių košė                                                                                         | 2Gar    | 100    | 5,95                        | 5,74        | 24,94              | 182,82               |
| 2v | AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai | Au4     | 150    | 11,68                       | 5,81        | 38,25              | 245,79               |
|    | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                                        | 16Gar   | 75     | 1                           | 0,2         | 8,7                | 41                   |
|    | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                                                                   | 20Gar   | 75     | 1                           | 0,2         | 4,1                | 17                   |
|    | Vanduo su apelsinu                                                                                  | DGE4    | 150    | 0,01                        | 0           | 0,82               | 3,59                 |
|    | Salotų lapai                                                                                        | 6GGA    | 100    | 0,1                         | 0,1         | 11                 | 45                   |
| 1  | Iš viso:                                                                                            |         |        | 21,94                       | 21,06       | 74,44              | 606,66               |
| 2  |                                                                                                     |         |        | 16,23                       | 14,68       | 82,19              | 493,57               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Rp. Nr. -receptūros numeris



TVIRTINU

Direktorius

Linas Vasarevičius

2025-09-22

3 savaitė

Pirmdienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.35-11.40 val

|     | Patiekalo pavadinimas                                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30% rieb.)                  | Ds5     | 150/6  | 3,33                        | 5,05        | 24,38              | 150,78               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                         | Užk-8A  | 20     | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas                                | MK6     | 100    | 16,88                       | 13,96       | 9,58               | 235,96               |
| 1v  | Perlinių kruopų košė                                                             | 15 Gar  | 100    | 2,1                         | 3,7         | 15,02              | 99,98                |
| 2v  | AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis | Au11    | 180    | 8,1                         | 12,59       | 44,56              | 323,9                |
|     | Pjaustytos morkos(augalinis)                                                     | 16Gar   | 75     | 1                           | 0,2         | 8,7                | 41                   |
|     | Agurkų griežinėliai(augalinis)                                                   | 18Gar   | 75     | 0,8                         | 0,2         | 2,3                | 11                   |
|     | Geriamasis vanduo                                                                | DGE3    | 150    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| 1   | Iš viso:                                                                         |         |        | 25,41                       | 23,33       | 70,44              | 586,16               |
| 2   |                                                                                  |         |        | 14,53                       | 18,26       | 90,4               | 574,12               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris



TVIRTINU  
Direktorius

Linas Vasarevičius  
2025-09-22

3 savaitė  
Antradienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

**Pietūs 10.35-11.40 val**

|     | Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Žirnių sriuba                                                  | Ds4     | 150     | 4,32                        | 5,46        | 20,17              | 150,52               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                       | Užk-8A  | 20      | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Kiaulienos ir grikių troškiny                      | A4      | 100/100 | 18,3                        | 20,03       | 25,1               | 377,86               |
| 1v  |                                                                |         |         |                             |             |                    |                      |
| 2v  | AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais | Au12    | 200     | 12,34                       | 12,75       | 38,06              | 316,39               |
|     | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                             | 19Gar   | 75      | 1,1                         | 0,1         | 3,9                | 17                   |
|     | Pomidorai skiltelėmis (augalinis)                              | 20 Gar  | 75      | 1                           | 0,2         | 4,1                | 17                   |
|     | Geriamasis vanduo                                              | DGE3    | 150     | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
|     | Salotų lapai                                                   | 28Gar   | 30      | 8                           | 2           | 11                 | 43                   |
| 1   | Iš viso:                                                       |         |         | 34,02                       | 28,01       | 74,73              | 652,82               |
| 2   |                                                                |         |         | 28,06                       | 20,73       | 87,69              | 591,35               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris



3 savaitė

Trečiadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs\* 10.35-11.40 val

|     | Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                   |         |                 | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis                                             | Ds10    | 150             | 2,67                        | 3,24        | 20,1               | 115,37               |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                          | Užk-8A  | 20              | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Troškintas vištienos kukulis                                          | MK25    | 80              | 18,02                       | 14,16       | 7,6                | 228,77               |
| 1v  | Virti plikyti ryžiai                                                              | 4Gar    | 100             | 2,31                        | 0,33        | 26,4               | 120,45               |
| 2v  | AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis | Au13    | 200<br>(150/50) | 10,21                       | 11          | 35,63              | 296,03               |
|     | Pjaustytos paprikos (augalinis)                                                   | 21Gar   | 75              | 1,3                         | 0,5         | 6,6                | 35                   |
|     | Pjaustytos cukinijos(augalinis)                                                   | 22Gar   | 75              | 1,2                         | 0,1         | 3,4                | 21                   |
|     | Vanduo su citrina                                                                 | DGE2    | 150             | 0,05                        | 0           | 0,69               | 3,24                 |
|     | Vaisiai (augalinis)                                                               | 29Gar   | 100             | 1,2                         | 0,3         | 23,1               | 97                   |
| 1   | Iš viso:                                                                          |         |                 | 26,85                       | 18,55       | 75,25              | 571,27               |
| 2   |                                                                                   |         |                 | 16,73                       | 15,06       | 76,88              | 521,32               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

3 savaitė  
Ketvirtadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

**Pietūs 10.35-11.40 val**

|     | Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr.     | Išeiğa     | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|---------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                         |             |            | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
|     | Žiedinių kopūstų sriuba                                 | Ds12        | 130/20     | 7,29                        | 6,49         | 2,03               | 76,02                |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                | Užk-8A      | 20         | 1,3                         | 0,22         | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | <i>Tausojantis</i> Varškės ir ryžių apkepas             | VP23        | 150/20     | 20,16                       | 10,66        | 32,42              | 326,23               |
| 1v  | Grietinė 18%                                            |             | 20         | 0,5                         | 3,6          | 0,96               | 38,2                 |
| 2v  | <i>AUGALINIS Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis</i> | <i>Au14</i> | <i>200</i> | <i>13,91</i>                | <i>10,15</i> | <i>35,12</i>       | <i>296,42</i>        |
|     | Pjaustytos morkos(augalinis)                            | 16Gar       | 75         | 1                           | 0,2          | 8,7                | 43                   |
|     | Pjaustytos paprikos (augalinis)                         | 21Gar       | 75         | 1,3                         | 0,5          | 6,6                | 35                   |
|     | Geriamasis vanduo                                       | DGE3        | 150        | 0                           | 0            | 0                  | 0                    |
|     | Salotų lapai                                            | 27Gar       | 30         | 0,4                         | 0,4          | 13                 | 53                   |
| 1   | Iš viso:                                                |             |            | 31,95                       | 22,07        | 74,17              | 618,89               |
| 2   |                                                         |             |            | 25,2                        | 17,96        | 75,91              | 550,88               |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris

3 savaitė

Penktadienis

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.35-11.40 val

|     | Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr. | Išėiga          | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     |                                                                                                |         |                 | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
|     | Lešų sriuba                                                                                    | Ds16    | 150             | 4,09                        | 3,34        | 14,39              | 97,04                |
|     | Pilno grūdo ruginė duona                                                                       | Užk-8A  | 20              | 1,3                         | 0,22        | 10,46              | 47,44                |
| 1*3 | TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės                                                       | MK16    | 100             | 17,05                       | 11,07       | 6,52               | 244,32               |
| 1v  | Virtos bulvės                                                                                  | 5Gar    | 100             | 2                           | 0,11        | 18,32              | 81                   |
| 2v  | AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis(cukinija, morkos, pomidorai) | Au15    | 250<br>(180/70) | 7,46                        | 11,12       | 48,58              | 370,42               |
|     | Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)                                                             | 19Gar   | 75              | 1,1                         | 0,1         | 3,9                | 17                   |
|     | Pjaustyti brokoliai (augalinis)                                                                | 17Gar   | 75              | 3                           | 0,4         | 5,7                | 29                   |
|     | Vaisiai (augalinis)                                                                            | 29Gar   | 100             | 1,2                         | 0,3         | 23,1               | 97                   |
| 1   | Iš viso:                                                                                       |         |                 | 29,74                       | 15,24       | 82,39              | 612,8                |
| 2   |                                                                                                |         |                 | 18,15                       | 15,48       | 106,13             | 657,9                |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Rp. Nr. -receptūros numeris