

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

## VILNIAUS ŽEMYNOS GIMNAZIJA

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

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-18

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8:30 iki 14:30 val.



Valdemaras Gudelis



11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai val. 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/30T 3	250/4	7,00	4,64	46,41	255,41
Varškė (9%) su graikišku jogurtu(2%) ir uogomis	15-1/1 3	96/12 /12	16,55	8,93	4,80	165,74
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldint juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			23,95	13,97	64,21	478,36

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	320(130/190)	41,16	18,62	51,45	538,01
Pekino kopūstų ,obuolių ir agukų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	160	1,63	8,42	8,52	116,42
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai,pomidorai,papikos,cuknijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			43,07	27,32	69,07	694,47

**Vakarienė 14.00 val. \***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 7	220	27,50	18,84	45,79	462,72
Šaldytos uogos (avietės, braškės,juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Graikiška jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Nesaldinta amunėlių arbata	17-7/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			30,47	19,56	49,39	495,48
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			97,49	60,85	182,67	1668,30

\* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*Naldemaras Gudelis*



11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Antradinis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT 5	300/3	8,48	5,69	43,58	259,37
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 2	150	2,90	2,10	10,60	130,50
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			12,06	8,47	76,28	487,11

**Pietūs 12.15val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	150	28,35	12,40	8,77	260,06
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%)(tausojantis)	5-3/61T 5	145(115/30)	16,50	5,94	44,06	295,73
Gūžinių kopūstų salotos su poris, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	160	1,88	5,19	12,19	103,00
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			47,05	23,86	75,41	704,55

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 4	150	17,09	16,96	15,12	281,48
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3,01	6,42	16,95	137,63
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0,56	0,56	18,20	80,08
<b>Iš viso:</b>			20,66	23,94	50,27	499,19
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			79,77	56,26	201,96	1690,84

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*Naldemaras Gpdelis*



11-18 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir ypač tyru aluvuogių aliejumi(augalinis) (tausojantis)	3-3/47T 4	300/24/3	8,33	4,49	47,89	265,31
Nesaldinta mėtų abata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Raugintų pasukų(0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	250(192/58)	6,48	0,82	18,70	108,07
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	160	0,64	0,64	20,80	91,52
<b>Iš viso:</b>			15,45	5,95	87,39	464,90

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės,morkos,žirneliai,kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 5	210(83/127)	23,64	10,47	25,42	290,50
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/43AT 4	130/4	7,70	5,77	42,34	252,14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	170	2,17	16,56	9,54	195,89
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			33,52	32,81	77,30	738,52

**Vakarienė 14.00val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	200	8,42	10,82	19,10	207,47
Jogurtinis padažas(jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2 5	80	3,73	11,77	7,44	150,68
Sezoninės daržovės(rauginti/švieži agurkai,pomidorai,paprikos,cukinijos,morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/25 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Nesaldinta mlisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			18,28	28,55	38,26	483,15
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			67,25	67,31	202,95	1686,57

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Naldemaras Gudelis*  
*Green*



11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamnu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	250/4	10,38	8,77	51,23	325,33
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	15/3/15	4,15	4,67	6,98	86,53
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			15,01	13,91	73,81	480,50

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	140	28,36	18,56	4,89	300,03
Virtos bulves (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	140	2,88	0,14	26,39	118,39
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	140	2,64	9,98	12,36	149,84
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			37,86	29,76	74,14	715,89

**Vakarienė 14.00 val.\***

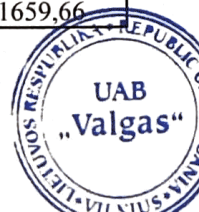
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 8	170	21,97	10,64	40,85	347,07
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			25,35	11,92	63,64	463,27
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			78,22	55,60	211,59	1659,66

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Naldemaras Gudelis*



11-18 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoįanti)	3-3/41AT 4	300/3	7,55	4,01	68,30	339,52
Šaldytos uogos (aviėtės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>12,30</b>	<b>7,53</b>	<b>90,09</b>	<b>477,36</b>

**Pietūs 12.15val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausoįantis)	9-7/144T 4	160	29,84	0,54	0,02	124,35
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausoįantis)	3-5/105AT 5	180/40	6,58	5,60	50,38	278,23
Virtų buoklių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	190	6,58	13,78	24,99	250,25
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>46,70</b>	<b>20,72</b>	<b>96,79</b>	<b>760,43</b>

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (tausoįantis)	3-8/164T 8	210	15,97	18,52	50,27	431,66
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 5	130	2,22	0,94	11,37	62,79
<b>Iš viso:</b>			<b>20,89</b>	<b>20,06</b>	<b>62,33</b>	<b>513,41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>79,89</b>	<b>48,31</b>	<b>249,21</b>	<b>1751,20</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Valdemaras Gudelis*



11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/42AT 4	300/3	8.18	5.31	44.10	256.89
Varškė(9%) su kefyru (2.5%) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 6	100/54/26	18.14	10.51	16.94	234.94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			26.32	15.82	61.04	491.83

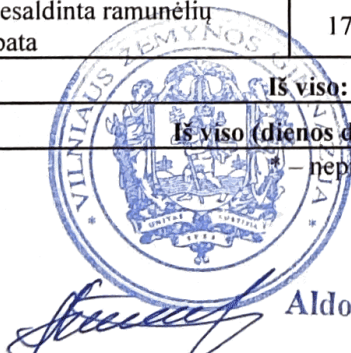
**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai(tausojantis)	10-7/141T 4	140	32,04	10,18	8,26	252,82
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	130	2,55	4,01	23,32	139,54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais(augalinis)	2-3/60A 4	190	6,58	13,78	24,99	250,25
Sezoninės daržovės (ruginti/švieži agurkai,pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			45,15	29,04	87,06	790,25

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 4	250(177/60/13)	11,21	13,01	52,09	370,28
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2.5%)	2-1/14 9	160	2,37	0,99	4,11	34,83
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta ramunėlių abata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			14,26	14,68	78,30	502,35
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			85,73	59,54	226,40	1784,42

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Naldemaras Gudelis*  
*Greeny*



11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/43AT 4	130/4	7,70	5,77	42,34	252,14
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 4	100(40/35/25)	8,88	5,06	25,69	183,80
Nesaldinta čiuobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso;</b>			<b>17,26</b>	<b>11,51</b>	<b>90,13</b>	<b>533,17</b>

**Pietūs 12.15val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tauojantis)	11-5/102T 6	220(140/80)	39,02	22,56	10,36	400,61
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 6	160	1,42	11,37	9,92	147,71
Troškinti žalieji žirneliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	5-5/103AT 1	80(60/20)	4,26	3,49	12,35	97,86
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>48,39</b>	<b>38,23</b>	<b>54,03</b>	<b>753,77</b>

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 8	280(200/70/10)	15,36	16,80	63,35	466,07
Kefyras (2.5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,24</b>	<b>20,00</b>	<b>71,53</b>	<b>547,11</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>85,89</b>	<b>69,74</b>	<b>215,70</b>	<b>1834,05</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Naldemaras Gadelis*





11-18 amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	180/40	6,58	5,60	50,38	278,23
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	100	12,30	11,70	0,70	157,30
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			19,48	17,90	70,58	521,33

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	240(150/90)	41,48	14,85	11,63	346,05
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	170	1,86	10,38	26,73	207,78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			47,31	26,31	68,87	701,47

**Vakarienė 14.00val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 4	180/20	12,55	17,86	49,95	410,75
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kmynų abata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,92	21,73	60,21	508,10
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			84,71	65,94	199,65	1730,90

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Naldemaras Gudelis*  
*[Signature]*



11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvitadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/58T 9	250/3,5	7,06	5,73	36,31	225,09
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,59</b>	<b>10,51</b>	<b>64,91</b>	<b>497,33</b>

**Pietūs 12.15val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti vištienos kumpeliai su česakais(tausojantis)	10-5/113T 3	121/9	30,27	9,05	3,24	215,46
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 4	160(136/24)	7,87	13,56	19,55	231,73
Biri grikių košė su ypač tyru ayvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	130/4	7,70	5,77	42,34	252,14
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>45,84</b>	<b>28,38</b>	<b>65,13</b>	<b>699,33</b>

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 5	180	21.93	14.28	44.49	394.18
Graikiškas jogurtas(2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai,pomidorai,paprikos,cuknijos,morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kefyras(2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Nesaldinta erškėtožių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,07</b>	<b>18,24</b>	<b>62,76</b>	<b>531,46</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>86,50</b>	<b>57,13</b>	<b>192,80</b>	<b>1728,12</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*Aldona Šventickienė*  
Direktorė  
Aldona Šventickienė

*Valdemaras Gudelis*  
UAB „Valgas“  
VILNIUS

11-18 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižių kruopų košė su ypač tyru alyvuogiu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/54T 3	250/4	8,28	7,75	40,50	264,88
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3,01	6,42	16,95	137,63
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
<b>Iš viso:</b>			11,87	14,75	76,30	485,45

**Pietūs 12.15val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas orkaitėje laišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 4	160	28,49	19,73	5,24	312,48
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	140	3,56	3,04	38,49	195,55
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogiu aliejumi (tausojantis)	2-1/20 4	170	1,62	10,55	13,88	156,99
Troškinti žalieji žirnėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	5-5/103AT 1	80(60/20)	4,26	3,49	12,35	97,86
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			37,92	36,82	69,96	762,88

**Vakarienė 14.00val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 6	152/23	10,91	15,13	47,71	370,71
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
<b>Iš viso:</b>			19,15	19,92	70,05	536,14
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			68,95	71,49	216,30	1784,48

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

Valdemaras Gudelis



11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/60T 3	300/5	11,13	8,02	72,98	408,60
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta juodoji arbata	17/1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			11,81	8,70	95,08	505,84

**Pietūs 12.45 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3.70	0.80	21.40	107.60
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160(70/90)	21.35	6.83	11.15	191.51
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	130/4	7.70	5.77	42.34	252.14
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 3	160	3.64	15.91	15.51	219.77
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			36.39	29.32	90.40	771.01

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskonėmis žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 4	170/1	29.19	15.10	45.29	433.86
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
<b>Iš viso:</b>			32.29	16.10	58.98	510.02
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			80.49	54.12	244.45	1786.87

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
**Aldona Šventickienė**

*Valdemaras Gudelis*  
*[Signature]*



11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 5	300/4.5	12,46	10,52	61,47	390,39
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200(154/46)	6,48	0,82	18,70	108,07
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			18,94	11,34	80,17	498,46

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	150(130/20)	29,99	5,98	1,67	180,48
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 7	110/70	3,61	8,13	37,13	236,12
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	180	1,97	9,30	7,07	119,85
Troškinti žalieji žirnėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	5-5/103AT 1	80(60/20)	4,26	3,49	12,35	97,86
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			43,53	27,70	79,62	741,90

**Vakarienė 14.00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%)-špinatų įdaru	7-8/163 5	130/70	19,04	15,04	37,58	361,88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			22,42	16,32	60,37	478,08
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			84,89	55,36	220,17	1718,44

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*[Signature]*  
Direktorė  
Aldona Šventickienė

*[Signature]*  
Valdemaras Gudelis



11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	190/5	10,57	6,15	55,80	320,85
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,01	12,43	77,92	491,61

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	160	35,50	16,39	8,24	322,49
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	160	2,38	9,75	14,30	154,49
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	160	1,47	12,96	9,72	161,42
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			43,06	39,91	53,65	745,99

**Vakarienė 14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-lešių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 3	90/90/20	15,09	4,36	59,21	336,47
Varškė (9%) su žalumynais	16-1/10 4	140	16,41	9,51	5,59	173,57
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			31,50	13,87	64,79	510,03
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			91,57	66,21	196,36	1747,63

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*[Signature]*  
Direktorė  
Aldona Šventickienė

*[Signature]*  
Valdemaras Gudelis



11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 4	300/4.5	11,73	7,69	55,25	337,11
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1,62	4,47	9,01	82,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			13,74	12,56	77,26	477,06

**Pietūs 12.15val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	300(150/150)	34,50	21,38	52,13	538,99
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Traškios morkytės	18/21 2	150	1,50	0,30	13,05	60,90
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0,56	0,56	18,20	80,08
<b>Iš viso:</b>			39,53	22,96	86,98	712,73

**Vakarienė 14.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 4	230(90/140)	13,37	8,06	44,15	302,60
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 4	130	4,37	14,59	11,98	196,71
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,74	22,65	56,13	499,31
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			71,01	58,17	220,37	1689,09

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



Direktorė  
Aldona Šventickienė

Naldemarcas Gudelis



11-18 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/39T 3	250(232/15/2/1)	8,04	6,42	41,77	257,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 2	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			15,75	15,39	76,87	508,97

**Pietūs 12.15 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	160	35,33	8,48	11,93	265,36
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	160/6	2,76	5,22	24,94	157,74
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			44,06	23,23	75,96	689,15

**Vakarienė 14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 5	120/80	17,10	15,42	5,19	227,96
Šviežiš kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3,61	10,65	9,86	149,76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			23,67	26,71	32,18	463,80
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			83,48	65,33	185,00	1661,92

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



*Aldona Šventiekienė*  
Direktorė  
Aldona Šventiekienė

*Valdemaras Gudelis*  
*Valdemaras Gudelis*  
UAB  
„Valgas“

