

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11-14 metų vaikams

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro
specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	KP-6	200	8,04	2,95	38,56	218,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	40/15	7,32	8,80	13,78	163,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,64	11,83	57,50	405,30

Pusryčiai 2 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	180	26,52	20,88	47,75	455,49
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,00	26,88	48,37	514,09

Pietūs

val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30% arba	S-20	150/5	3,99	4,26	15,84	107,05
2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konservuotomis pupelėmis	S-28	150/20	6,21	10,03	8,51	146,02
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			7,45	4,86	54,24	273,55
2. Iš viso su daržovių sriuba:			9,67	10,63	46,91	312,52

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-30	75	14,66	9,39	5,26	152,23
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			21,01	21,54	35,30	392,58
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			25,66	23,39	29,67	421,32

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais (tausojantis) ir pomidorų padažu	MP/K-35	75/20/20	22,36	15,29	8,30	260,35
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			28,12	21,42	37,42	440,10
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			32,77	23,27	31,79	468,84

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	MP/K-25	75	20,79	15,22	2,26	226,53
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			26,55	21,35	31,38	406,28
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			31,20	23,20	25,75	435,02

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	MP/K-22	75	20,16	3,66	6,41	229,20
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			25,92	9,79	35,53	408,95
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			30,57	11,64	29,90	437,69

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
1. Iš viso su grietine:			28,27	21,64	58,88	536,92
2. *Iš viso su jogurtu:			30,25	13,24	58,64	467,62

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės su virtais raudonaisiais lęšiais (augalinis, tausojantis)	AP-6	100/100	15,68	8,86	32,64	267,22
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			16,85	13,50	37,23	327,05

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

1 savaitė
Antradienis



Direktorė
Erika Burneckienė

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-5	200	7,50	4,50	27,41	174,93
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai)		50	0,40	0,10	8,00	32,00
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,15	17,19	53,08	431,02

Pusryčiai 2 variantas val.

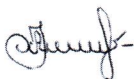
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MP-22	180	11,13	16,16	51,46	432,58
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			12,43	17,67	65,72	508,78

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
2. Trinta morkų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais	S-29	150/20	5,91	7,56	8,05	119,67
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su kopūstų sriuba:			4,58	3,87	44,98	221,19
2. Iš viso su trintų morkų sriuba:			8,99	8,11	44,05	274,42

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			18,92	30,49	25,20	442,22
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			20,46	29,21	30,99	452,51

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			22,65	26,58	29,58	435,69
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			24,19	25,30	35,37	445,98

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	MP/P-19	70/60	18,32	11,55	4,59	190,84
1. Bulvių košė arba	GD-1	80	1,78	4,18	12,42	93,53
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	70	3,62	2,78	19,44	107,49
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			22,20	24,98	26,08	403,37
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			24,04	23,58	33,10	417,33

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	80	19,05	7,84	5,69	167,11
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			23,32	29,14	28,65	455,01
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			24,86	27,86	34,44	465,30

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			25,10	24,94	49,89	520,30

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			10,94	18,61	45,96	392,18

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



 Direktorė
Erika Burneckienė

 1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	21,09	19,36	7,44	286,35
Virtos bulgur kruopos	GK-30	80	5,20	3,99	27,20	172,29
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,85	23,59	36,90	469,84

Pusryčiai 2 variantas val.

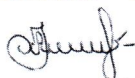
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	KU-7	60/80/110	37,07	15,39	35,10	437,35
Daržovių rinkinukas	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,63	15,63	37,36	448,55

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-21	150/5	5,32	4,48	22,90	146,38
2. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su žirnių sriuba:			8,40	5,03	58,90	301,13
2. Iš viso su pupelių sriuba:			8,82	4,96	57,22	287,77

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	80/30	20,11	12,96	2,49	210,59
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			26,12	22,79	35,06	440,92
2. Iš viso su bolivine balanda:			25,24	22,54	26,72	402,68

 Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	80	16,84	8,28	3,00	154,31
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			23,44	24,13	36,49	445,24
2. Iš viso su bolivine balanda:			22,56	23,88	28,15	407,00

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas (tausojantis)	MP/P-24	75	18,69	5,33	6,40	149,91
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			25,29	21,18	39,89	440,84
2. Iš viso su bolivine balanda:			24,41	20,93	31,55	402,60

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)	MP/P-3	80/45	17,49	10,43	5,62	183,54
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			24,09	26,28	39,11	474,47
2. Iš viso su bolivine balanda:			23,21	26,03	30,77	436,23

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			32,90	22,01	60,67	569,13

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų ir lęšių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-1	120/80	13,69	6,14	41,95	271,86
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			15,27	12,41	50,24	357,72

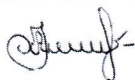
Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.





 Direktorė
Erika Burneckienė

 1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-10	200	6,38	2,85	31,85	172,20
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	20/20	4,44	5,24	15,56	126,40
Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais	G-7	170	4,20	2,73	19,06	115,50
Iš viso:			15,30	10,90	71,63	438,00

Pusryčiai 2 variantas val.

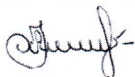
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/K-41	160/80	28,96	17,42	37,44	423,50
Agurkas		40	0,30	0,00	1,40	6,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,26	17,42	38,84	429,50

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais arba	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
2. Trintų moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su daržovių sriuba:			9,74	7,13	46,59	280,37
2. Iš viso su trinta moliūgų sriuba			4,08	4,86	42,93	222,07

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
2. Kepta žuvies filė (tausojantis)	ŽP-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Agurkų ir baltojo ridiko salotos	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			25,72	31,22	31,92	496,61
2. Iš viso su kepta žuvies filė:			25,54	21,88	37,13	436,36

 Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



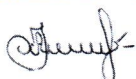
2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
2. Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			25,06	30,05	35,48	507,65
2. Iš viso su žuvies maltiniu:			20,82	20,65	39,01	410,40

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	ŽP-26	75	16,89	15,53	4,05	220,11
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. Virti makaronai	GK-25	60	3,88	3,08	21,48	128,92
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			23,09	29,42	35,79	482,78
2. Iš viso su virtais makaronais:			22,96	31,19	35,42	503,28

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (lazanija) (tausojantis)	MP/KP- 46	110/80	27,43	19,24	35,66	425,21
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,01	23,43	42,53	492,40

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai 9 % (tausojojantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,74
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			24,41	20,29	70,55	559,14

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-2	130/90	13,38	6,37	47,76	280,86
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			14,96	10,56	54,63	348,05

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



 Direktorė
Erika Burneckienė

 1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-1	200	7,01	2,95	29,75	167,58
Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė	ŠU-10	40/7/50	18,82	9,20	17,44	234,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,83	12,15	47,19	401,83

Pusryčiai 2 variantas val.

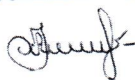
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,91	19,35	46,80	458,77

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% arba	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kaulienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su rūgštynių sriuba:			5,00	4,84	43,23	225,09
2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			9,61	10,14	43,06	294,17

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso :			26,69	25,61	39,60	484,36

 Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Bulvių plokštainis su vištiena arba	BP-4	110/60	19,67	11,34	24,47	277,22
2. Bulvių plokštainis su varške 9%	BP-4.1	110/60	14,47	13,04	26,57	279,22
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su vištiena:			21,68	25,06	30,17	426,50
2. Iš viso su varške:			16,48	26,76	32,27	428,50

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena arba	BP-1	140/60	13,19	13,52	54,38	387,04
2. Tarkuotų bulvių cepelinai su varške 9%	BP-2	140/60	13,50	5,78	55,58	324,64
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiauliena:			15,08	25,77	59,92	521,67
2. Iš viso su varške:			15,39	18,00	61,12	459,27

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-1	160/80	23,53	20,85	31,96	403,89
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			24,70	24,07	36,57	450,62

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įdarytos paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-3	90/80	19,34	16,01	11,70	265,93
Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Iš viso:			28,59	22,91	29,85	438,32

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su boilivine balanda ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	120/80	9,58	7,34	45,39	293,86
Keptos moliūgų lazdelės	GD-3	100	1,17	2,11	8,80	57,96
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			11,92	12,67	58,80	398,55

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.