



Turistai

Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos
direktoriė
Eglė Laumelienė

Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos

15 DIENŲ PIETŲ IR PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS

1-4klasių (6-10m) mokiniams
(2023-2024 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas
Nuo _8.00_ iki _15.00_ val.

Valgiaraštis parengtas pagal SAM tvarkos aprašą
Maitinimo paslaugas teikia: UAB "Comprisa"

Ganybos vokolė
V. Fleckinskienė

Is savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.0	13.3	79
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	46.60
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	21	8.4	6.4	184.78
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	80	5	1	26.9	136.13
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			30.12	15.52	80.20	585.05

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Mieliniai blynai	M004	80	5.67	10.81	29.11	236.43
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			6.11	14.05	37.21	299.75

Isavaite (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	140	18.19	13.07	22.10	278.83
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			24.98	23.64	65.42	578.25

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	151	(50/50)	4.67	23.29	6.02	249.77
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			6.41	23.83	22.42	331.09

Isavitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliav an-	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	100/100	29.7	16.1	29.9	383
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200	0.4	0.1	1.5	8
Iš viso:			33.66	22.66	74.60	643.68

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliav an-	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	GR011	140	7.79	4.53	41.12	236.41
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.83	10.41	50.24	349.97

Isavaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	70	16.73	2.52	6.51	115.67
Virti brinkinti grikiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	85	0.9	5.6	3.1	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
Iš viso:			26.33	15.22	73.81	539.87

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.46	13.17	29.32	309.64

1savaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	80	11.9	8.3	1.7	129
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	100	1.44	5.2	8.38	86.37
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			20.32	22.88	65.88	555.61

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-, g	
Omletas su fermentiniu sūriu ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	72/8/1	9.95	11.67	4.52	162.92
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			11.89	12.41	27.42	272.84

2 savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Makaronai su malta jautiena(tausojantis)	L10	120/80	19.09	13.07	47.70	384.74
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			22.85	18.63	91.1	628.02

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	150	16.13	8.95	22.21	233.96
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.21	9.63	31.77	286.64

2 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Lašišos sriuba (tausojojantis)	Sr01	150/40	10.92	8.45	13.48	173.68
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Bulvių plokštainis	B1	200	31.78	11.39	48.85	318.17
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			46.94	32.98	86.43	727.85

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliav- an- deniai,	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00

2 savaitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	80	16.6	7.1	3.92	146
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	3-5/105AT 2	110	3.29	2.80	25.19	139.12
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.3	2
Iš viso:			24.39	13.10	74.61	518.92

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Žemaičių blynas su kiauliena	D011	160	14.08	13.90	27.99	293.38
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	16
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			16.57	14.64	36.37	343.70

2 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav an-	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.2	4	4.6	127
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	120	5.04	1.24	27.72	142
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejais užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			28.18	17.06	67.65	540.32

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav an-	
Pieno (2.5%) kokteilis su bananais ir braškėmis	U037	180	4.37	2.85	19.51	121.12
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			8.74	13.72	57.03	381.72

2savatė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 12.40-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i, g	riebalai, g	angliav. an-	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			24.60	22.00	70.10	585.09

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, i, g	riebalai, g	angliav. an-	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų)	Kr022	150/5/15	6.14	8.73	24.85	202
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.3	62
Iš viso:			6.58	9.17	39.15	264.00

3 savaitė (1-4kl)

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	169
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			23.10	15.48	77.43	545.20

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Lietinis su varške	64	100/50	17.45	15.14	43.66	377.38
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.62	15.46	46.80	397.50

3 savaitė (1-4kl)

Antradienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos vėrinukai (tausojantis)	P034	80	19.9	8.6	0.4	158
Virti brinkinti gričiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			29.74	15.24	74.10	554.72

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru, trintomis mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	M013.1	180 (135/45 /25/25)	12.74	5.65	36.09	246.16
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.14	11.65	36.69	304.16

3 savaitė (1-4kl)

Trečiadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu 3,5% (tausojantis)	V013	104/36/30	17.33	17.77	23.19	321.99
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			23.59	25.72	70.93	612.84

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta dešrelė	Kt1	75	9	18	1.12	202.00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.54	21.14	25.82	339.32

3 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	23.89	9.52	33.71	316.10
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			27.78	15.13	78	562.99

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7.25	11.67	34.71	272.86
Natūralus jogurtas (2,5%)	M002	35	1.16	0.88	1.47	18.38
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.65	12.79	43.98	325.24

3 savaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1.1	1.6	8.2	51
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis)	9-7/146T2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			29.56	18.98	65.16	553.89

Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	130 /20	4.72	5.94	14.24	312.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.96	6.18	22.04	346.96

Maitinimo tvarkaraštis pagal valgiaraštį 2023-2024 mokslo metams

Valgiaraštis yra sudarytas trimis ugdymo savaitėmis. Pasibaigus trečiajai ugdymo savaitei, toliau pradedama gaminti nuo pirmos savaitės valgiaraščio. Po mokinių atostogų valgiaraštis tęsiamas nuo praėjusios savaitės. Jei buvo 1 savaitė, vadinasi po atostogų bus maitinama pagal 2 savaitės valgiaraštį ir pan.

2023 09 04-09 08 d. - 1 savaitė; 2023 09 11-09 15 d. - 2 savaitė; 2023 09 18-09 22 d. - 3 savaitė;
2023 09 25 -09 29 d. - 1 savaitė; 2023 10 02-10 06 d. - 2 savaitė; 2023 10 09-10 13 d. - 3 savaitė;
2023 10 16-10 20 d. - 1 savaitė; 2023 10 23-10 27 d. - 2 savaitė; 2023 11 06-11 10 d. - 3 savaitė;
2023 11 13-11 17 d. - 1 savaitė; 2023 11 20-11 24 d. - 2 savaitė; 2023 11 27-12 01 d. - 3 savaitė;
2023 12 04-12 08 d. - 1 savaitė; 2023 12 11-12 15 d. - 2 savaitė; 2023 12 18-12 22 d. - 3 savaitė;
2024 01 08-01 12 d. - 1 savaitė; 2024 01 15-01 19 d. - 2 savaitė; 2024 01 22-01 26 d. - 3 savaitė;
2024 01 29-02 02 d. - 1 savaitė; 2024 02 05-02 09 d. - 2 savaitė; 2024 02 12-02 15 d. - 3 savaitė;
2024 02 26-03 01 d. - 1 savaitė; 2024 03 04-03 08 d. - 2 savaitė; 2024 03 12-03 15 d. - 3 savaitė;
2024 03 18-03 22 d. - 1 savaitė; 2024 03 25-03 29 d. - 2 savaitė; 2024 04 08-04 12 d. - 3 savaitė;
2024 04 15-04 19 d. - 1 savaitė; 2024 04 22-04 26 d. - 2 savaitė; 2024 04 29-05 03 d. - 3 savaitė;
2024 05 06-05 10 d. - 1 savaitė; 2024 05 13-05 17 d. - 2 savaitė; 2024 05 20-05 24 d. - 3 savaitė;
2024 05 27-05 31 d. - 1 savaitė; 2024 06 03-06 07 d. - 2 savaitė; 2024 06 10-06 14 d. - 3 savaitė



Viršičius
Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos
direktorė
Eglė Laumelienė

Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresniems mokiniams

(2023-2024 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

Valgiaraštis parengtas pagal SAM tvarkos aprašą
Maitinimo paslaugas teikia: UAB "Comprisa"

Gimnazijos vadovė
Vigiliauskaitė
Alchinskienė

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1.6	2.0	13.3	79
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100	23.3	9.3	7.1	205
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7.43	1.48	40.30	204
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas imbierais	G009	150	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			36.51	15.36	108	741.64

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	V011	180	23.39	16.81	28.41	358.5
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0.1	0.1	1.3	6
Iš viso:			32.43	29.05	95.51	779.95

1 savaitė**Trečiadienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	125/125	37.1	20.1	37.4	479
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			49.16	34.86	99.39	873.68

Ketvirtadienis**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21.51	3.24	8.37	148.72
Virti brinkinti griikiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033	120	1.3	7.9	4.3	94
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200	0.1	0.0	1.8	8
Iš viso:			34.36	19.20	104.48	735.20

1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	100	14.9	10.5	2.1	162
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S023	150	2.2	7.9	12.9	131
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			25.80	28.30	85.80	708.00

2savaitė**Pirmadienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Makaronai su malta jautiena (tausojantis)	L10	180/80	36.62	13.81	67.85	486.84
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			42.1	19.89	126.25	805.08

Antradienis**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Lašišos sriuba (tausojantis)	Sr01	150/40	10.92	8.45	13.48	173.68
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Bulvių plokštainis (tausojantis)	B1.1	300	11.72	15.98	73.27	477.26
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	90	2.1	6.6	5.8	91
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			28.38	37.87	119.35	932.94

2 savaitė**Trečiadienis****Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	90	18.7	8	4.4	165
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	3-5/105AT 4	150	4.49	3.82	34.35	189.70
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas cukinijų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.3	2
Iš viso:			29.77	18.70	105.05	715.34

Ketvirtadienis**Pietūs 12.45-13.00val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniame krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22.9	2.9	5.7	140
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	120	5	1.2	27.7	142
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			41.66	21.84	105.63	748.48



2 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	180	19.66	14.99	23.71	308.35
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas su citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.9	4
Iš viso:			30.29	28.83	94.73	766.79




3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	130	24.6	9.1	23.5	274
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2.3	2.9	16.9	103
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	100	1.4	3.98	6.23	66
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 5	45/45	0.36	0.36	11.70	51.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			41.04	24.52	111.73	793.52

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos vėrinukai (tausojantis)	P034	120	29.8	12.8	0.5	237
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Kefyras (2.5%)	18/4 6	200	6.80	5.0	9.80	67
Iš viso:			48.91	25.12	102.01	792.96

3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1.67	1.57	8.31	54.08
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu 3,5% (tausojantis)	V013	115/40/ 30	19.07	19.56	25.55	354.47
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	140	1.53	3.14	22.02	122.44
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas kriaušių skilteleimis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			25.97	28.37	89.88	725.99

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliav- an-	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1.29	1.51	8.69	53.49
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	147/73	30.92	12.32	43.63	409.07
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/6 0	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			36.49	18.41	101.62	725.20

3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliav. an-	
Rūgštyniu sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1.1	1.6	8.2	51
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Keptas su garais žuvies maltinis (tausojantis)	9-7/146T2	120	26.50	6.36	8.95	199.02
Virti ryžiai su ciberžole(augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	120	3.06	2.53	32.93	168
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S025	120	2.8	8.8	7.7	121
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	150	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			37.16	23.39	91.78	734.02

Maitinimo tvarkaraštis pagal valgiaraštį 2023-2024 mokslo metams

Valgiaraštis yra sudarytas trimis ugdymo savaitėmis. Pasibaigus trečiajai ugdymo savaitei, toliau pradedama gaminti nuo pirmos savaitės valgiaraščio. Po mokinių atostogų valgiaraštis tęsiamas nuo praėjusios savaitės. Jei buvo 1 savaitė, vadinasi po atostogų bus maitinama pagal 2 savaitės valgiaraštį ir pan.

2023 09 04-09 08 d. - 1 savaitė; 2023 09 11-09 15 d. - 2 savaitė; 2023 09 18-09 22 d. - 3 savaitė;
2023 09 25 -09 29 d. - 1 savaitė; 2023 10 02-10 06 d. - 2 savaitė; 2023 10 09-10 13 d. - 3 savaitė;
2023 10 16-10 20 d. - 1 savaitė; 2023 10 23-10 27 d. - 2 savaitė; 2023 11 06-11 10 d. - 3 savaitė ;
2023 11 13-11 17 d. - 1 savaitė; 2023 11 20-11 24 d. - 2 savaitė; 2023 11 27-12 01 d. - 3 savaitė;
2023 12 04-12 08 d. - 1 savaitė ; 2023 12 11-12 15 d. - 2 savaitė; 2023 12 18-12 22 d. -3 savaitė;
2024 01 08-01 12 d. - 1 savaitė; 2024 01 15-01 19 d. - 2 savaitė; 2024 01 22-01 26 d. - 3 savaitė ;
2024 01 29-02 02 d. - 1 savaitė; 2024 02 05- 02 09 d. - 2 savaitė; 2024 02 12 -02 15 d. - 3 savaitė ;
2024 02 26- 03 01 d. -1 savaitė ;2024 03 04-03 08 d. - 2 savaitė; 2024 03 12-03 15 d. - 3 savaitė ;
2024 03 18-03 22 d. -1 savaitė; 2024 03 25- 03 29 d. - 2 savaitė; 2024 04 08-04 12 d. - 3 savaitė ;
2024 04 15-04 19 d. -1 savaitė; 2024 04 22-04 26 d. - 2 savaitė; 2024 04 29-05 03 d. - 3 savaitė ;
2024 05 06-05 10 d. -1 savaitė; 2024 05 13-05 17 d. - 2 savaitė; 2024 05 20-05 24 d. - 3 savaitė ;
2024 05 27-05 31 d. -1 savaitė; 2024 06 03-06 07 d. - 2 savaitė; 2024 06 10-06 14 d. - 3 savaitė