



Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos

15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresniems mokiniams

(2026-2027 mokslo metams)

Išstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

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

Miedora Delupty

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
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
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Makaronai su malta jautiena (tausojantis)	L10	180/80	25.92	13.82	85.26	569.09
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:			31.40	19.90	143.66	888.37

1 savaitė

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl. g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Daržovių troškinys (žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės) (augalinis) (tausojantis)	163AT2	280	16.16	12.63	28.62	250.08
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Salierų, morkų ir obuolių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/8.1S	100	0.90	9.82	8.93	127.69
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Kefyras (2.5%)	18/4 1k	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Iš viso:			31.47	39.35	88.3	800.18

Uždaroji
akcinė bendrovė
"COMPRISA"


1 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/40AT 4.1	150	3.14	3.94	16.24	120.66
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	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Morkų salotos su česnakų	2-1/12 5	100	2.05	0.80	8.63	49.89
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			40.19	18.64	117.50	813.26

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1.42	2.29	11.03	70.37
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
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
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Šviežių kopūstų, morkų ir paprikų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4-8/170 1.2	150	1.96	14.58	12.07	187.07
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			35.77	31.57	93.01	805.44



1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. 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
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
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 5	130	2.45	9.27	11.47	139.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Kefyras (2.5%)	18/4 1k	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Iš viso:			32.75	34.67	93.47	824.74

2savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-5/102.1K	140 (100/40)	27.60	22.67	9.19	351.22
Virti brinkinti grikiai (tausojantis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.41	10.72	6.17	126.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas imbierais	G009	200	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			42.70	36.49	92.97	877.35



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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Sriuba su lašiša (tausojantis)	1-3/40AŽ 2	150/40	10.73	9.41	14.83	186.91
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	250 (168/72/10)	13.34	14.57	54.30	401.69
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	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			28.05	25.56	118.73	825.24

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22.9	2.9	5.7	140
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.72	3.51	20.02	122.51
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 5	130	2.45	9.27	11.47	139.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Kefyras (2.5%)	18/4 1k	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Iš viso:			40.47	24.08	95.89	768.05



2savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Troškinta vištienos krūtinėlė grietinėlės padaže (tausojantis)	10-8/162T 3	150 (105/45)	26.46	20.58	2.67	301.74
Virti plikyti ryžiai su ciberžole(augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	120	3.06	2.53	32.93	168
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A 5	120	1.22	6.32	6.39	87.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			36.04	37.83	87.19	842.06

2 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (iš plikytų ryžių) (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2.56	2.16	20.26	110.67
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 7	220	27.50	18.84	45.79	462.72
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.07	0.91	14.25	69.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			35.33	31.91	111.80	882.50



3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
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
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr018	120	5.29	1.3	29.11	149
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			37.21	20.51	108.52	773.56

3 savaitė

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Varškės % apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T.1	220	30.06	18.80	44.97	462.11
Grietinė 30%	Pr2	30	0.7	9.0	0.9	88
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/21.1	60	0.64	0.14	8.00	35.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.5	0.5	15.6	69
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			38.1	31.24	100.07	833.91



3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Vištienos filė gabaliukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/162T 5	100	22.46	17.60	8.82	283.49
Graikiško jogurto ir pomidorų padažas (jogurtas 2 %)	14-J/2 3	30	1.70	0.36	2.84	21.43
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	120	5.08	0.64	31.34	151.41
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)	2-1/6A 6	150	1.79	7.85	5.62	100.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			35.85	32.85	90.12	805.61

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Plovas su kiauliena (iš plikytų ryžių)(tausojantis)	11-5/102T 11	210/90	25.32	20.02	20.01	361.49
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 1k	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Iš viso:			39.34	34.04	92.71	841.85



3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal
			balt. g	rieb. g	angl. g	
Sriuba su liesa žuvimi ir perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-3/40ŽT 1	150/40	9.59	3.39	16.66	135.57
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	40	3.0	0.6	17.1	93
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir dešrelėmis (tausojantis)	6-5/10MT 2	250 (155/45 /50)	14.41	19.30	51.29	436.73
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 obuolių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			27.98	24.27	117.25	806.94

