

Tvirtina:

Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos
direktorė
Eglė Laukaitienė



Vilniaus Martyno Mažvydo progimnazijos

15 DIENŲ PAVAKARIŲ VALGIARAŠTIS
1-4 KL. (6-10M.) MOKINIAMS
2025-2026 mokslo metams

Istaigos darbo laikas

Nuo _8.00_ iki _15.00_ val.

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

Ganybos redaktorė
V. Aliokaitienė

1savaitė (1-4kl)

Pirmadienis Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Mieliniai blynai	M004	100	7.09	13.51	36.39	295.54
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			10.54	16.14	48.82	382.75

1savaitė (1-4kl)

Antradienis Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.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

1savaitė (1-4kl)

Trečiadienis Pavakariai 14.15-14.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
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



1savaitė (1-4kl)**Ketvirtadienis** Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Varškės apkepas (tausojuantis)	7-8/169T 3	140	17.50	11.99	29.14	294.46
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.77	12.11	32.05	308.26

1savaitė (1-4kl)**Penktadienis** Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Pieniška grikių sriuba (tausojuantis)	1-3/40AT 2	150	4.63	5.92	12.90	123.37
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:			9.00	16.79	50.42	383.97

2 savaitė (1-4kl)**Pirmadienis** Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	V014	150	16.13	8.95	22.21	233.96
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			19.98	17.58	35.24	379.17



2 savaitė (1-4kl)

Antradienis Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Žemaičių blynas su kiauliena	D011	160	14.08	13.90	27.99	293.38
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
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			14.72	20.14	36.39	385.70

2 savaitė (1-4kl)

Trečiadienis Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojuantis)	V012	150	16.38	12.49	19.76	256.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
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

2 savaitė (1-4kl)

Ketvirtadienis Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
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



2savaitė (1-4kl)**Penktadienis** Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu suriu (tausojojantis)	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

3 savaitė (1-4kl)**Pirmadienis** Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Lietinis su varške	64	100/50	17.45	15.14	43.66	377.38
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:			17.72	15.26	46.57	391.18

3 savaitė (1-4kl)**Antradienis** Pavakariai 14.15-14.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Koldūnai su grietine (tausojojantis)	74	150/20	16.71	10.69	33.43	294.10
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.94	10.93	41.23	328.10



3 savaitė (1-4kl)**Trečiadienis Pavakariai 14.15-14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Omletas (tausojuantis)	8-8/162T 3	130	14.81	14.70	13.11	243.95
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	50	0.5	0.1	2.05	11.10
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
Iš viso:			16.81	15.1	23.76	302.05

3 savaitė (1-4kl)**Ketvirtadienis Pavakariai 14.15-14.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Orkaitėje keptas varškėtis (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojuantis)	7-8/160T 2	110	21.88	14.67	19.96	299.38
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	3.18	2.51	9.52	73.41
Iš viso:			25.33	17.3	32.39	386.59

3 savaitė (1-4kl)**Penktadienis Pavakariai 14.15-14.45 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kcal
			balt. g	rieb.g	angl.g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojuantis)	3-3/47T 1	150	6.22	3.49	26.90	163.88
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Bandelė su cinamonu	241	50	4.13	10.63	29.72	226.28
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.62	14.24	59.53	403.96