



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresnių
(2022-2023 mokslo metams)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, i, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) | Sr023 | 150 | 2.22 | 1.64 | 11.03 | 67.80 |
| 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 |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S022 | 150 | 0.9 | 4.8 | 5.1 | 68 |
| 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: | | | 48.71 | 29.64 | 88.54 | 779.80 |

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, i, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis) | Sr001 | 150 | 3.5 | 1.9 | 10.5 | 73 |
| 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 |
| Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis) (augalinis) | D014 | 190 | 3.88 | 11.19 | 16.57 | 182.49 |
| 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 7 | 120 | 0.5 | 0.5 | 15.6 | 69 |
| Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis | G009 | 150 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 4 |
| Iš viso: | | | 18.99 | 19.86 | 116.97 | 723.13 |

**Isavaite
Trečiadienis**

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|
| | | | baltymai, i, g | riebalai, g | angliav. an- | |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr003 | 150 | 1.3 | 1.3 | 11.2 | 62 |
| 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 kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | P029 | 100 | 28.8 | 10.6 | 0.8 | 214 |
| Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis) | Gr002 | 120 | 4.5 | 0.2 | 39.3 | 178 |
| Morkos su šalto spaudimo alyvuogiu aliejumi (augalinis) | S010 | 115 | 1.2 | 6.0 | 10.7 | 102 |
| Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės) | 18/25 5 | 45/4 5 | 0.36 | 0.36 | 11.70 | 51.48 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 3 | 70 | 0.28 | 0.28 | 9.10 | 40.04 |
| Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais | G009 | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.7 | 3 |
| Iš viso: | | | 39.74 | 22.34 | 100.90 | 772.52 |

Ketvirtadienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|
| | | | baltymai, 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 | 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 |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S025 | 140 | 3.2 | 10.3 | 9.0 | 142 |
| 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: | | | 42.48 | 30.48 | 102.80 | 818.04 |

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (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 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos (augalinis) | 2-1/20A 4 | 150 | 1.43 | 9.31 | 12.25 | 138.52 |
| 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: | | | 35.79 | 23.90 | 96.33 | 751.54 |

2 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 | |
| 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 |
| Plėšytos romaninės salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi | S034 | 170 | 1.7 | 8.8 | 4.8 | 105 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 3 | 70 | 0.28 | 0.28 | 9.10 | 40.04 |
| Vanduo paskanintas imbierais | G009 | 150 | 0.1 | 0.1 | 1.3 | 6 |
| Iš viso: | | | 37.61 | 25.56 | 93.30 | 761.00 |

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 | |
| Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr019 | 150 | 1.2 | 2.1 | 5.2 | 44 |
| 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: | | | 30.12 | 29.25 | 90.23 | 750.94 |

2savaitė

Trečiadienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliav. an- | |
| 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. | Išeiiga (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 |

Penktadienis

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 griekiai (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 |

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (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 |
| 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 |

Antradienis

Pietūs 12.45-13.00val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| 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 |

3savaitė

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 | |
| 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 |
| Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis) | J005 | 90 | 11.98 | 11.91 | 8.91 | 190.78 |
| 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 7 | 120 | 0.5 | 0.5 | 15.6 | 69 |
| Vanduo paskanintas kriaušių skilteleimis | Gr009 | 200 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 6 |
| Iš viso: | | | 24.89 | 19.47 | 107.61 | 713.02 |

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 | |
| 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 |
| Ziedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis) | S003 | 160 | 3.5 | 4.2 | 8.9 | 87 |
| 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: | | | 43.40 | 21.70 | 96.60 | 718.00 |

3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12.45-13.00val

| 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 | 40 | 3.0 | 0.6 | 17.1 | 93 |
| Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis) | 9-8/166T 3 | 120 | 21.36 | 14.80 | 3.93 | 234.36 |
| 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 | 120 | 2.8 | 8.8 | 7.7 | 121 |
| 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: | | | 33.36 | 31.80 | 83.13 | 760.36 |