

Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	100	1,67	6,23	12,12	87,52
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas konvekcija	MK6	80	16,88	13,96	9,58	224,96
1v	Biri miežinių kruopų košė	G6	80	1,62	2,29	12,41	72,96
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai	Au1	150	11,68	7,81	38,25	245,79
	Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai (augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	30Gar	100	0,4	0,3	13,4	52,4
1	Iš viso:			23,67	23,4	68,97	537,28
2				16,85	14,96	85,23	485,15

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pupelių sriuba	Ds8	100	4,42	3,3	19,82	85,28
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Kepta vištienos šlaunelių mėsa konvekcija	MK5	80	18,09	14,39	0,51	203,83
1v	Bulgur kruopų košė	G6	80	3,24	4,59	24,82	145,91
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lęšių įdaru	Au6	180 (100/80)	7,47	9,51	39,92	300,19
	Pjaustytos morkos (augalinis) Salierai	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai (augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
1	Iš viso:			28,85	22,9	66,61	534,46
2				14,99	13,43	81,2	484,91

Maig

2025-11-18

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30% rieb.)	Ds5	100/3	3,33	5,05	24,38	100,78
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas konvekcija	MK6	80	16,88	13,96	9,58	224,96
1v	Miežinių kruopų košė	15 Gar	80	2,1	3,7	15,02	99,98
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis	Au11	180	8,1	12,59	44,56	323,9
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
1	Iš viso:			25,41	23,33	70,44	525,16
2				14,53	18,26	90,4	524,12

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Blaiq

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%rieb.)	Ds18	100/3	1,79	4,95	11,18	75,3
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais	22K	80/20	12,07	9,42	4,99	148,15
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morka, cukinija, žiedinis kopūstas)	Au2	160	5,6	8,34	32,09	222,64
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
1	Iš viso:			20,97	15,92	86,83	537,34
2				12,19	14,51	87,53	491,38

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Barščiai su bulvėmis ir grietine (30%rieb.)	Ds6	100/3	1,74	4,85	14,52	89,25
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas	MK3	80	17,91	15,35	4,74	287,9
1v	Grikių kruopų košė	15 Gar	80	2,1	1,7	15,02	99,98
2v	AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais	Au7	180 (110/70)	11,89	15,45	40,76	349,61
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
1	Iš viso:			25,25	22,92	64,14	605,57
2				17,13	21,32	85,14	567,3

Maig

2025-11-18

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių sriuba	Ds4	100	4,32	5,46	20,17	100,52
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	<i>TAUSOJANTIS</i> Kiaulienos ir grikių troškiny	A4	75/75	18,3	20,03	25,1	347,86
1v							
2v	<i>AUGALINIS</i> Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais	Au12	200	12,34	12,75	38,06	316,39
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	28Gar	50	8	2	11	43
1	Iš viso:			34,02	28,01	74,73	572,82
2				28,06	20,73	87,69	541,35

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Vaigiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

RMaig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 %rieb.)	Ds1	100/5	3,01	6,19	18,29	96,36
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas	MK2	70/30	21,88	14,4	5,01	236,87
1v	Grikių košė	2Gar	80	5,95	5,74	24,94	172,82
2v	AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais	Au3	180	6,67	7,47	33,58	288,16
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			34,49	27,25	70,09	605,73
2				13,33	14,58	73,72	484,2

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių sriuba	Ds9	100	2,61	5,92	15,78	85,32
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Vištienos šašlykas su pomidorų padažu	MK4	70/20	17,65	11,12	9,6	235,85
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	80	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais	Au 8	180	9,12	7,35	33,95	315,3
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
	Pjaustytos cukinijos (augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			26,22	17,79	70,23	525,3
2				15,38	13,69	68,18	484,3

R. Maig

2025-11-18

3 savaitė
 Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	100	2,67	3,24	20,1	95,35
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	<i>TAUSOJANTIS</i> Troškintas vištienos kukulis	MK25	80	18,02	14,16	7,6	228,77
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	80	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	<i>AUGALINIS</i> Šutintos daržovės (<i>morkos, pomidorai, salierai</i>) su baltosiomis pupelėmis	<i>Au13</i>	<i>200 (150/50)</i>	<i>10,21</i>	<i>11</i>	<i>35,63</i>	<i>296,03</i>
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos (augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			26,85	18,55	75,25	543,25
2				16,73	15,06	76,88	493,3

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

R. Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	100	3,85	3,26	14,34	75,35
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės apkepas	MK13	120	18,56	10,91	29,71	291,25
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) šiupinys su cukinijomis	Au10	200	7,19	10,37	29,42	314,91
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	28Gar	50	8	2	11	43
1	Iš viso:			36,21	20,59	80,87	565,24
2				24,34	16,45	79,62	550,7

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	DS7	100/20	5,81	4,15	14,29	78,69
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	Tarkuotų bulvių plokštainis	A48	150	6,98	12,11	48,64	287,04
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	AUGALINIS Morkų troškiny su plikytais ryžiais	Au9	200 (100/100)	4,73	11,49	38,25	311,31
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	30Gar	50	0,4	0,3	13,4	52,4
1	Iš viso:			18,99	20,98	102,15	573,77
2				16,24	16,76	90,8	559,84

Maig

2025-11-18

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žiedinių kopūstų sriuba	Ds12	100	7,29	6,49	2,03	56,02
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	<i>Tausojantis</i> Varškės ir ryžių apkepas konvekcija	VP23	130/20	20,16	10,66	32,42	306,23
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	<i>AUGALINIS Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis</i>	<i>Au14</i>	200	13,91	10,15	35,12	296,42
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Salotų lapai	27Gar	50	0,4	0,4	13	53
1	Iš viso:			31,95	22,07	74,17	573,89
2				25,2	17,96	75,91	525,88

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Maig

2025-11-18

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30%rieb.)	Ds2	100/3	2,39	5,57	14,05	82,9
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Kepta lydeka su provanso žolelėmis	A45	100	18,67	0,35	0,12	108,16
1v	Virti makaronai	64Gar	80	4,87	4,73	27,57	174,25
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru	Au5	180 (100/80)	6,97	14,08	42,17	323,19
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Vaisiai	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			29,43	11,27	71,2	491,75
2				12,86	20,27	85,68	532,53

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Ds3	100	1,14	8,15	8,86	73,75
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Žuvies kepinukai su morkomis ir špinatais	A43	80	11,44	6,45	5,56	126,06
1v	Grikių košė	2Gar	80	5,95	5,74	24,94	172,82
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai	Au4	150	11,68	5,81	38,25	255,79
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Vanduo su apelsinu	DGE4	150	0,01	0	0,82	3,59
	Vaisiai	6GGA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			21,94	21,06	74,44	526,66
2				16,23	14,68	82,19	483,57

R. Maig

2025-11-18

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lęšių sriuba	Ds16	100	4,09	3,34	14,39	77,04
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės	MK16	80	17,05	11,07	6,52	217,32
1v	Virtos bulvės	5Gar	80	2	0,11	18,32	81
2v	AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis (cukinija, morkos, pomidorai)	Au15	250 (180/70)	7,46	11,12	48,58	370,42
	Ridikėliai ketvirčiai (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
	Vaisiai	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			28,64	15,24	70,29	513,8
2				17,05	15,28	94,03	585,9

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsizvelgiant į sezoniškumą