

VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

**NUO 11 IR VYRESNIŲ METŲ VAIKŲ
15 DIENŲ MAITINIMO**

VALGIARAŠTIS

Darbo laikas nuo 8.30 val. iki 15.15 val.

2025-2026 m. m.

UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Pirmadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(A),(T)	Sr023	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Kiaulienos troškinys su morkomis ir porais(T)	K006	120	21,28	12,31	5,65	218,51
Konservuoti žali žirnėliai(A)	Š9	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų užpilu.(A)	S001	100	1,25	5,15	9,2	78,15
Čiulėnų košė.(T)	Gr013	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdo rūginė duona	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			34,38	26,35	88,22	717,51

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(A),(T)	Sr023	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Šutintos daržovės (morkos,pomidorai,salierai),su papotomis pupelėmis(A),(T)	5-5/109AT	200	11,72	7	0,38	262,8
Pilno grūdo rūginė duona	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinu užpilu(A)	S004	100	1,25	5,15	9,2	78,15
Stalo vanduo su citrina	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			18,4	18,04	52,36	586,81

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

A- augalinės kilmės patiekalas.

T-tausojantis patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Antradienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(šald. Daržovių mišinys"Pavasaris"),kopūstai,bulvės,(T), (A).	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Nat.jogurtas	Š2	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Keptas konvekciniame krosnelėje stambiai maltas file kepsnys(T)	43- P	100	24,67	10,26	9,51	248,48
Pekino ir morkų salotos su salotų užpilu.(A)	2-1/6A	40	0,89	5,14	3,2	62,6
Virtų burokėlių salotos su švž.obuoliais ir aliejaus padažu(A)	2-3/63A	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Biri perlinių kruopų košė	3-3/45	80	2	3,32	14,39	95,49
Stalo vanduo	G009	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Viso:			35,96	26,93	77,51	715,62

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių siuba(daržovių mišinys Pavasaris)(A,T.)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Nat.jogurtas	Š2	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Daržovių ir perlinių kruopų troškiny (T.,A.)	129A	230	6,93	8,77	39,02	241,44
Pekino ir morkų salotos su salotų užpilu.(A)	2-1/6A	40	0,89	5,14	3,2	62,6
Virtų burokėlių salotos su švž.obuoliais ir aliejaus užpilu.(A)	2-3/63A	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Stalo vanduo	G009	200	0,02	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Viso:			17,5	22,5	101,3	670,63

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T- tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Jūzela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Trečiadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis(A.),(T.)(žirniai)	Sr16	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	30	2,2	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa(T.)	PO23	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
Šviežių daržovių rinkinukas (A.)	D006	60,(20/20/20)	6	5,9	5,5	77
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su apelsinais	G009	200	0,2	0,01	0,19	0,89
Viso:			42,56	29,41	75,88	706,6

Pietūs augalinis (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis(A.),(T.)(žirniai)	Sr16	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	30	2,2	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovos su daržovėmis(A.,T).	PO/A	200	10,79	18,94	62,33	441,1
Šviežių daržovių rinkinukas (A.)	D006	60(20/20/20)	6	5,9	5,5	77
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su apelsinais	G009	200	0,2	0,01	0,19	0,89
Viso:			23,23	29,03	108,3	734,32

* -Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius,daržoves.

T-tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Ketvirtadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis,kopūstais.(T.).	1-3/34-1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Nat. Jogurtas(2,5%)	18	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	1Š	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Keptas varškės apkepas (9%)konvekcinėje krosnelėje su garais(T).	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Trintos uogos	21	30	0,3	0	3,34	3,9
Sezoniniai vaisiai.*		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo su braškėmis	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Nesaldintas jogurtas(2,5%).	18	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Viso:			38,86	26,76	80,23	704,65

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis,kopūstais.(T.).	1-3/34-1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Nat. Jogurtas(2,5%)	18	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Virti makaronai su daržovėmis(A.,T.)	6-5/100AT	200	29,72	10,46	58,43	375,5
Pekino kopūstų salotos su agurkais ,obuoliais,porais.(A.)	2-1/7A	100	1.03	8,58	5,98	98,49
Kefyras		200	5,8	5.00	8.00	104
Sezoniniai vaisiai kriaušės		100	0,4	0,3	13,4	52
Viso:			44,19	29,6	115,72	840,9

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Penktadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta špinatų sriuba.(A.,T.)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Nat. Jogurtas(2,5%)	18	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	1Š	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kepta liesa žuvis su provansalio žolelėmis konvekciniame krosnyje su garais(jūros lydeka) (T)	9-7/144T	110	20,51	0,37	0,12	85,63
Bulvių košė(A)	4-3/64AT	90	1,72	3,74	15,58	103
Brokėlių salotos su obuoliais(A),(T).	2-3/63A	120	10,67	1,14	11,4	139,75
Szoniniai vaisiai		60	0,25	0,25	7,8	34,3
Stalo vanduo su spanguolėmis	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	30	1,2	3,6	1,9	44,8
Viso:			37,13	13,41	53,98	482,08

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta špinatų sriuba.(A.,T.)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Nat. Jogurtas(2,5%)	18	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	1Š	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Brokėlių salotos su obuoliais(A),(T).	2-3/63A	120	10,67	1,14	11,4	139,75
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įraru(A.,T.)(90/60).	5-8/161AT	180	49,63	4,8	58,07	315,17
Sezoniniai vaisiai		60	0,25	0,25	7,8	34,3
Stalo vanduo su spanguolėmis	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	15	0,6	1,8	0,9	22,4
Viso:			63,93	12,3	95,35	630,1

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai, daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A-auginės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

Direktorė

Žela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

2 savaitė Pirmadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais(A),(T)	Sr22	150	0,96	3,18	8,83	65,35
Duona pilno grūdo rūginė.	Š2	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Kiaulienos maltiniai	29A	100	13,99	4,66	0	98,42
Šviežių kopūstų salotos (A)	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Šviežių morkų -salierų salotos(A)	2S	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Virti kietagrūdžiai kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi/(T)	8 Gar	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Sezoniniai vaisiai.*		80	0,48	0,48	15,6	68,64
Stalo vanduo su juodaisiais serbentais	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Viso:			19,9	27,33	63,17	601,52

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais(A),(T)	Sr 22	150	0,96	3,18	8,83	65,35
Duona pilno grūdo rūginė.	Š2	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Grikių-daržovių kepinukai(A.,T.)	72	200	4,21	3,34	26,34	144,74
Daržovių padažas(A-1)	P-24	30	0,44	2,31	3,88	36,15
Šviežių kopūstų salotos (A)	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Šviežių morkų -salierų salotos(A)	2S	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Stalo vanduo su juodaisiais serbentais	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai *		80	0,48	0,48	15,6	68,64
Viso:			98,6	24,07	81,41	544,58

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius. *

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

2 savaitė Antradienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais.(A),(T).	Sr10	150	2,21	2,16	9,04	65,35
Nat. Jogurtas	2Š	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Keptos konvekciniėje krosnelėje su garais vištienos blauzdelės	32A	150	36,18	28,79	1,02	375,66
Perlinis kuskusas(T)	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Rauginti(marinuoti) agurkai	38S	50	0,15	0,1	1,15	5,5
Sezoniniai vaisiai	18/20	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo .	G009	200	0	0	0	0
Pilno grūdo ruginė duona.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Viso:			46,6	37,13	71,52	717,49

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais.(A),(T).	Sr10	150	2,21	2,16	9,04	65,35
Nat. Jogurtas	2Š	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Pupelių ,ryžių ir morkų troškinys (A.,T.)	5-5/106AT	220	11,98	8,14	51,11	322,04
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A)	2-3/62AT	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo .	G009	200	0	0	0	0
Viso:			18,04	15,86	94,36	587,3

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

2 savaitė Trečiadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (A).(T),(ankštinės daržovės).	16Sr	150	3,55	3,26	14,28	91,44
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Varškės (9) apkepas su kriaušėmis ,praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis.(T)	V011	180	23,39	16,81	28,41	358,5
Nesaldintas jogurtas(3,5)	2Š	30	1,34	9,58	6,14	107,26
Šviežios traškios morkytės(A)	D006	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Stalo vanduo paskanintas su citrina	G009	200	0,1	0	0,7	3
Viso:			31,07	34,97	66,11	681,75

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (A).(T),(ankštinės daržovės).	16Sr.	150	3,55	3,26	14,28	91,44
Duona ruginė pilno grūdo.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Orkaitėje kepti morkų kotletai su kopūstais(A.,T).	4-8/161AT	180	9,95	3,66	53,89	288,3
Perlinis kuskusas	Gr.003	100	4,2	0,5	26,1	126
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A).	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Stalo vanduo paskanintas su citrina	G009	200	0,1	0	0,7	3
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)*		100	0,4	0,40	13	53
Viso:			21,87	10,74	134,13	703,97

*-Nurodytame valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezonius vaisius,daržoves.

T- tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Jūzela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

2 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba(T.)	Sr024g	150	4,46	5,65	15,09	129,06
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Vištienos file kepsnys (vištienos piršteliai su kukurūzų dribsniais)(T),konvekciniėje krosnelėje)	31A	100	29,72	17,99	9,63	317
Virti ryžiai su kariu(T)	Gr002	100	3,8	0,2	32,8	148
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (A)	S005	110	0,14	5,8	6,6	84
Vaisių lėkštelė*		80	0,3	0,3	10,4	46
Stalo vanduo paskanintas su avietėmis	G009	200	0,1	0	1	5
Viso:			40,74	30,42	88,36	793,62

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba(T.)	24	150	4,46	5,65	15,09	129,06
Duona ruginė pilno grūdo.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Daržovių troškiny(s(morkos,žiediniai kopūstai,moliūgai) su bulvėmis.(A.,T.)	4-5/103AT	160	3,25	8,41	24,72	187,54
Kefyras	Ger.-49	200	5,8	5	8	104
Apelsinai		100	0,8	0,2	11	43
Viso:			16,25	19,59	74,5	634,77

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius. *

T-tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

2 savaitė Penktadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(T),(A)	003Sr	150	1,3	1,3	11,2	62
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Žuvies (liesa žuvis,menkė) šnicelis su morkomis ir svogūnais,keptas konvekciniėje krosnelėje,garuose.(T)	43A	100	29,72	17,99	9,63	317
Bulvių morkų košė(T),(A)	4 Gar	100	3,8	0,2	32,8	148
Kopūstų ,agurkų,salotos su salotų užpilu.(A)	S005	110	0,14	5,8	6,6	84
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,04	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas su Švž.agurkais.	G009	150	0,1	0	1	5
Nat.jogurtas		8	0,19	2,4	0,25	23,36
Viso:			37,52	25,81	81,87	721,49

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba(T),(A)	003Sr	150	1,3	1,3	11,2	62
Avinžirnių troškiny su žirneliais,pomidorais ir imbieru(A.,T.)	5-5/108AT	200	12,13	7,38	40,64	277,47
Kopūstų ,agurkų,salotos su salotų užpilu.(A)	S005	110	0,14	5,8	6,6	84
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,04	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas su Švž.agurkais.	G009	150	0,1	0	1	5
Duona ruginė pilno grūdo.	1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Nat.jogurtas.	2	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Viso:			16,04	17,25	83,18	557,32

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

UAB

Antoria Anžela Černienė

Direktorė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba(T),(A).	Sr007	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Duona ruginė pilno grūdo.	IŠ	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Nesaldintas jogurtas (2,5%).		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėlėje (15)su morkomis.(T).	P002	120	15,82	12,21	4,2	189,99
Baltagūžių kopūstų salotos(A.).	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu(A.)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai(T)	Gr011	120	7,17	6,14	38,73	238,96
Sezoniniai vaisiai.		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas braškėmis.*	G009	200/10	0,1	0,04	1,28	6
Viso:			28,87	28,85	86,42	722,24

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba(T),(A).	Sr007	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Duona ruginė pilno grūdo.	IŠ	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Daržovių ir lęšių troškiny(A.,T.)	5-5/103AT	180	10,61	4,66	29,99	202,02
Baltagūžių kopūstų salotos(A.)	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu(A.)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Sezoniniai vaisiai.*		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas braškėmis.*	G009	200/10	0,1	0,04	1,28	6
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso:			16,49	15,16	73,48	495,31

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

*

T- tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

UAB



Direktorė

Anžela Černienė

[Signature]



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

3 savaitė Antradienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(A),(T).	026Sr.	150	4,9	0,7	17,1	94
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Grietinė		8	0,19	2,4	0,25	23,36
Jautienos maltinukas (keptas konvekciniėje krosnelėje su garais(T.)	27A	100	18,73	14,83	18,84	279,55
Bulvių košė (T.)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Burokėlių salotos su obuoliais.(A.)	S009	100	2,29	7,37	6,42	101
Švž.daržovių rinkinukas(nr.2).*	D006	40	0,16	0,04	0,46	2,84
Sezoniniai vaisiai/*		60	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su spanguolėmis/*	G009	200/10	0,08	0,04	1,62	8
Viso:			31,69	29,77	90,55	753,02

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba(A),(T).	026Sr.	150	4,9	0,7	17,1	94
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Žiedinių kopūstų paplotėliai.(A.,T)	4-8/167AT	100	5,45	2,69	17,87	117,45
Virtos bulvės.(A.)	Gr.1	100	2,06	0,1	9,42	83,43
Burokėlių salotos su obuoliais.(A.)	S009	100	2,29	7,37	6,42	101
Švž.daržovių rinkinukas(nr.2).*	D006	40	0,16	0,04	0,46	2,84
Sezoniniai vaisiai/*		60	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su spanguolėmis/*	G009	200/10	0,08	0,04	1,62	8
Viso:			17,56	11,82	78,73	525,09

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

*

T- tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

3 savaitė Trečiadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba(A.,T.)	Sr012	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Grietinė		8	0,19	2,4	0,25	23,36
Kiaulienos troškiny su ryžiais(T),(plovos)	K001	250	37,12	20,14	37,41	479,36
Salierų- morkų- obuolių salotos(A).	59Š	100	0,47	4,84	5,74	96,1
Marinuoti agurkai.(A.)	Š45	20	1,12	0	0,52	6,4
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Viso:			43,36	31,17	74,08	775,4

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	Sr012	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais saulėje pomidorais.(A.,T.)	6-5/100AT	200	11,88	10,47	58,43	375,5
Salierų- morkų- obuolių salotos(A).	59Š	100	0,47	4,84	5,74	96,1
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Vaisių salotos	Nr.63	50	0,17	6,32	15,18	32,4
Viso:			16,98	24,42	109,51	674,18

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T- tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė



Direktorė
Helena Marcinkevič

UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

3 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su puopelėmis(A.),(T).	Sr.04	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Duona ruginė pilno grūdo.	IŠ	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldintas jogurtas(2,5).		8	0,19	2,4	0,25	23,36
Paukštienos kukuliai (kalakutienos šlaunelių mėsa.(T)	P0016	110	26,78	13,7	5,84	248,14
Virti ryžiai(T), arba burgus kruopos	Gr.06	100	4,2	3,9	26	156
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžia paprika(A).	Gr0031	110	0,02	0,01	0,19	0,89
Stalo vanduo .	G009	200	0	0	0	0
Viso:			35,63	22,79	62,25	591,07

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su puopelėmis(A.),(T).	Sr04	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Duona ruginė pilno grūdo.	IŠ	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Zaliųjų žirnelių troškinys su daržovėmis ir bolivinės balandos kruopomis.(A.,T.).	5-5/108AT	160	7,61	9,87	31,03	243,44
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžia paprika(A).	Gr0031	110	0,02	0,01	0,19	0,89
Stalo vanduo .	G009	200	0	0	0	0
Viso:			12,07	12,66	61,19	413,62

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai, daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė

Anžela Černienė



Direktorė

Helena Marcinkevičė

UAB Antoria

Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

3 savaitė Penktadienis

Pietūs(tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba(T),(A).	Sr.04	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Nat.jogurtas		8	0,19	2,4	0,25	23,36
Riebios žuvies kepsneliai (kapota lašiša)	42A	100	17,45	18,12	11,18	248,14
Brinkinti griekiai (T),(A).	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Raudongūžių kopūstų salotos su morkomis(A),(T).	S001	100	1,4	4	6,2	66
Stalo vanduo pagardintas su citrina	G009	200	0,15	0	1,5	7
Vaisių salotos	Nr63	50	0,08	0	1,1	4,3
Viso:			28,11	28,4	73,51	742,09

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba(T),(A).	Sr.04	150	2,22	2,3	17,13	98,12
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Nat.jogurtas		8	0,19	2,4	0,25	23,36
Kepti orkaiteje avinžirnių paplotėlis su daržovėmis(paprika,morkos,cukinija)(T.,A.)	5-8/160AT	100	8,5	2,58	30,29	178,75
Brinkinti griekiai (T),(A).	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Raudongūžių kopūstų salotos su morkomis(A),(T).	S001	100	1,4	4	6,2	66
stalo vanduo pagardintas su citrina	G009	200	0,08	0	1,1	4,3
Viso:			23,41	12,86	92,11	665,7

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė
Anžela Černienė

