

Vidiškių pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 1 d.
įsakymo Nr. 48 V 4 priedas

Ukmergės r. Vidiškių pagrindinė mokykla
Ukmergės g. 42, LT- 20358 Vidiškiai, Ukmergės r.

**PERSPEKTYVINIS 11 METŲ AMŽIAUS IR VYRESNIŲ VAIKŲ
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikams (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Grikių kr. košė (tausoį)	97A	200	6,3	1,55	34,65	174,5
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,3
Arbata	1G	200				
Iš viso:			6,39	1,55	55,92	255,8

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Ryžių kr. sriuba (tausoįjantis)	15Sr	250/10	2,26	8,36	18,52	152,85
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsnys (tausoįjantis)	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Grikių košė(tausoįjant)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų salotos su agurk,pom. (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:				28,3	107,34	794,29

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Ryžių kr. sriuba (tausoįjantis)	15Sr	250/10	2,26	8,36	18,52	152,85
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Bulvių košė(tausoįjant)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Kiaulienos kepinukai	10A	100	19,07	16,73	11,75	272,73
Kopūstų salotos	1S	100	1,6	9,88	6,6	112,06
Iš viso:				59,87	73,79	1098,11

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikams (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėm (tausojantis)	94A	100/31	11,10	13,13	9,92	196,94
Pomidorai	37S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona	1Š	20	1,48	0,32	6,53	43,04
Iš viso:			13,58	13,65	20,55	256,98

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1Sr	250/10	6,07	5,5	24,36	155,95
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos-daržovių- ryžių maltinis(tausojantis)	62A	150	30	17,86	9,45	315,03
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Agurkų ir pomidorų sal (augalinis)	35S	100	0,9	9,55	3,66	98,87
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			43,59	34,28	101,55	853,13

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba	1SR	250/10	6,07	5,5	24,36	155,95
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Kiaulienos daržovių- ryžių maltinis	62A	150	30	17,86	9,45	315,03
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Troškiny su mėsa ir ryžiais	3A	100/ 100	28,19	5,39	8,06	403,93
Agurkų ir pomidorų sal (augalinis)	35S	100	0,9	9,55	3,66	98,87
Iš viso:				49,16	70,83	1528,52

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikams (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 7%		150	18,00	10,50	4,05	181,50
Erškėtrožių arbata	1G	200	0,000	0	0	0
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,89
Iš viso:			18,84	10,74	12,25	218,39

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250/10	4,72	8,39	23,05	175,03
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiulienos karbonadas (tausojantis)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virti piln. gr. makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2S	100	1,45	5,2	4,93	65,02
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			43,32	38,28	103,8	910,13

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250/10	4,72	8,39	23,05	175,03
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2S	100	1,45	5,2	4,93	65,02
Iš viso:				57,51	67,13	1335,71

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikams (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	250	10,73	6,98	47,86	280,14
Sveisto- jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,11	1,22	116,34
Pienas			6,8	5	9,8	112
Iš viso:			18,34	24,09	58,88	508,48

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	17Sr	250/10	5,98	5,43	23,98	157,95
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta mėsa su padažu (tausojantis)	1A	100/60	29,8	22,61	10,09	357,69
Bulvių košė (augalinis,tausojantis)	3gar	100	2,34	3,82	24,12	108,54
Kopūstų, obuolių, morkų sal. (augalinis)	4Sal	100	1,47	5,24	15,03	76,57
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			44,07	38,34	118,16	898,83

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	17Sr	250/10	5,98	5,43	23,98	157,95
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Troškinta mėsa su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Kopūstų, obuolių, morkų sal. (augalinis)	4Sal	100	1,47	5,24	15,03	76,57
Iš viso:				52,53	83,5	1312,41

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikams (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelės su pom.pad.	36A	100/30	8,35	28,54	8,05	320,04
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			8,75	28,64	9,2	325,54

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis)	10Sr	250/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3A	100/ 100	28,19	5,39	8,06	403,93
Agurkai žali arba marinuoti	36Sal 38Sal	100	0,8	0,2	0,23	11
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,13	16,44	70,25	775,78

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis)	10Sr	250/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3A	100/ 100	28,19	5,39	8,06	403,93
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Cepelinai tarkuotų bulvių su mėsa	47A	300/ 60	20,60	8,90	69,16	433,78
Kopūstų salotos su paprika	5S	100	1,51	9,9	6,06	110,51
Iš viso:				51,66	128,4	1723,56

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Iš viso:			8,06	7,07	59,12	332,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	20Sr	250/10	2,45	5,28	14,05	105,45
Duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mėsos daržovių troškiny (tausojantis)	2A	200	29,04	15,41	10,76	289,33
Agurkai, pomidorai	36Sal 37Sal	50/50	1,08	0,4	6,4	28
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,05	22,33	76,15	620,86

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	20Sr	250/10	2,45	5,28	14,05	105,45
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Bulvių košė (tausojantis)	3Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Kiaulienos kepsnys	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Žemaičių blynai	53A	300/40	25,28	22,48	76,34	602,16
Pekino salotos su agurkais ir porais (augalinis)	54Sal	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:				69,96	133,72	1457,97

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	91A	70	6,95	9,11	4,18	126,29
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kakava su pienu	1G	200	4,24	3,35	6,70	68,60
Iš viso:			13,17	12,88	21,46	246,43

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(aug., tausojo.)	2Sr	250/10	4,48	5,38	22,73	145,73
Duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos filė (tausojanti)	30A	100	24,51	7,04	8,83	197,05
Biri ryžių kruopų košė (tausojanti)	5Gar	100	2,72	4,7	28,96	163,76
Kopūstų, pomidorų, morkų sal. (augalinis)	6Sal	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,55	23,55	111,65	773,59

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(aug., tausojo.)	2Sr	250/10	4,48	5,38	22,73	145,73
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Bulvių košė (tausojantis)	3Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Kiaulienos kepsnys	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Žemaičių blynai	53A	300/40	25,28	22,48	76,34	602,16
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos (augalinis)	6Sal	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Iš viso:				65,44	144,57	1462,61

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perl. kr. košė(tausojant)	96A	200	8,4	19,13	39,23	353,23
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,89
Arbata su citrina	1G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			9,29	19,4	48,07	392,29

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perl. k. (tausojantis)	12Sr	250/10	3,05	8,34	19,52	160,05
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Cepelinai virtų bulvių su mėsa	50A	300/60	26,4	21,78	69,8	571,92
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
			33,93	31,36	134,26	930,05

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Agurkų sriuba su perl. k. (tausojantis)	12Sr	250/10	3,05	8,34	19,52	160,05
Cepelinai virtų bulvių su mėsa	50A	300/60	26,4	21,78	69,8	571,92
Bulvių košė (tausojantis)	3Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2S	100	1,45	5,2	4,93	65,02
Iš viso:				56,54	133,83	1334,12

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	8,06	7,07	59,12	332,90
Trintos braškės, bananai	6D	200	3,28	0,68	36,82	154,80
Pienas						
Iš viso:			11,34	7,75	95,94	487,70

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	7Sr	250/10	2,62	8,31	14,74	136,43
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta šlaunelių mėsa (tausojantis)	29A	100	25,22	22,21	6,47	321,66
Ryžių košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			38,37	41,09	108,12	922,92

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	7Sr	250/10	2,62	8,31	14,74	136,43
Žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	100	23,23	5,84	11,16	187,12
Bulvių košė (tausojant)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Kiaulienos kepsnys	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	100/40	28,16	12,77	6,89	249,97
Iš viso:				54,12	70,95	1083,89

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	13Š	300	15,30	8,25	69,53	414
Iš viso:			15,30	8,25	69,53	414,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	17Sr	250/10	6,31	8,5	24,67	185,25
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	100	12,78	0,58	28,14	157,77
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	18Sal	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			46,82	27,37	121,81	869,32

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	17Sr	250/10	6,31	8,5	24,67	185,25
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Bulvių košė(tausojant)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	18Sal	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Kepta paukšties filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Cepelinai tarkuotų bulvių su mėsa	47A	300/ 60	20,60	8,90	69,16	433,78
Iš viso:				45,31	143,19	1252,84

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Virti kiaušiniai su maj.	12S	80/20	10,24	15,93	2,83	195,95
Agurkas	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Duona	1S	20	1,48	0,32	6,53	43,04
Iš viso:			12,12	16,35	10,51	244,49

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Lęšių- perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	16Sr	250/10	7,05	8,53	24,32	191,02
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti makaronai su mėsa(tausojantis)	68A	100/ 100	34,82	15,25	35,64	418,19
Kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais (augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			48,03	30,26	111,66	881,11

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Lęšių- perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	16Sr	250/10	7,05	8,53	24,32	191,02
Virti makaronai su mėsa(tausojantis)	68A	100/ 100	34,82	15,25	35,64	418,19
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Kepta paukštienos filė	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Kiaulienos kepinukai	10A	100	19,07	16,73	11,75	272,73

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu	66A	200	19,04	16,96	41,28	406,74
Kefyro kokteilis		150	4,5	0,6	14,85	84
Iš viso:			23,54	17,56	56,13	490,74

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėm (augalinis, tausojantis)	1Sr	250/10	2,6	8,24	18,1	150,12
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltos kiaušienos kepsnys(tausojantis)	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Grikių košė(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų sal.su obuoliais(augalinis)	8Sal	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,77	43,52	117,83	981,6

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Burokėlių sriuba su bulvėm (augalinis, tausojantis)	1Sr	250/10	2,6	8,24	18,1	150,12
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Morkų salotos su žiediniais kopūstais	13S	100	4,33	5,29	7,11	85,85
Kiaušienos kepsnys	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Maltos kiaušienos kepsnys su kmynais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3A	100/ 100	28,19	5,39	8,06	403,93

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais(tausojanti)	106A	200/30	7,93	7,51	54,81	310,90
Arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,93	7,51	54,81	310,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	9Sr	250/10	2,12	8,19	12,4	128,23
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200/30	28,28	16,49	45,93	520,12
Trintos uogos su jogurtu	13D	160/40	2,64	0,94	17,96	80,4
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			37,52	26,86	121,23	926,83

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	9Sr	250/10	2,12	8,19	12,4	128,23
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200/30	28,28	16,49	45,93	520,12
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Kepti paukštienos gabaliukai	33A	100/ 30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
Maltos kiaulienos kepsnys su kmyvais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	98 A	200/30	6,56	7,47	38,73	241,48
Uogų kokteilis	13D	80/20	1,32	0,47	8,98	40,2
Arbata	1G	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,88	7,94	47,71	281,68

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba(tausojantis, augalinis)	10Sr	250/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti paukštienos gabaliukai(tausojantis)	33A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
Ryžių košė(tausojantis)	5Gar	100	2,72	4,7	28,96	163,76
Pekino kopūstų salotos su pmdorais(augalinis)	24Sal	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			44,51	33,83	109,33	885,97

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba(tausojantis, augalinis)	10Sr	250/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	357,69
Pekino kopūstų salotos su pmdorais(augalinis)	24Sal	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Kepti paukštienos gabaliukai	33A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
Kiaulienos kepsnys	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Žuvies kepsnys	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 11 metų bei vyresnio
amžiaus vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu(tausojantis)	93A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			16,90	17,28	16,64	286,88

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	15Sr	250/10	2,53	8,35	18,36	152,65
Duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsnys(augalinis)	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Bulvių košė(tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	44S	100	1,83	9,88	5,44	108,61
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			30,53	31,28	90,62	741,57

Pardavimas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	15Sr	250/10	2,53	8,35	18,36	152,65
Bulvių košė	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	44S	100	1,83	9,88	5,44	108,61
Žuvies kepsnys	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Cepelinai tarkuotų bulvių su mėsa	47A	300/ 60	20,60	8,90	69,16	433,78
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė