

Vidiškių pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 1 d.
įsakymo Nr. 48 V 3 priedas

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

**PERSPEKTYVINIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
valgiaraštis 6 –10 metų 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 (tausoįantis)	15Sr	250/10	2,26	8,36	18,52	152,85
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsnys (tausoįantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Grikių košė(tausoįant)	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:				26,3	105,99	750,87

Sudarė vyr. virėja _____ Gitara Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
valgiaraštis 6 –10 metų 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	100	20	11,91	6,3	210,02
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:			33,59	28,33	98,4	748,12

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
valgiaraštis 6 –10 metų 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
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Virti piln. gr. makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2Sal	100	1,45	5,2	4,93	65,02
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			36,6	33,73	101,66	833,71

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
valgiaraštis 6 –10 metų amžiaus vaikams
(15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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.	Išseiga	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	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
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:			36,62	32,69	115,64	809,41

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
valgiaraštis 6 –10 metų amžiaus vaikams
(15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė,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	9,20	325,54

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	10Sr	250/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinys 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

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikams (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mėsos daržovių troškinyς(tausojantis)	2A	75/75	22,53	14,69	7,76	247,87
Agurkai	36Sal	50	0,8	0,2	2,3	11
Pomidorai	37Sal	50	1,00	0,20	4,10	17
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			31,26	21,61	73,15	579,4

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus vaikams
(15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėm ir bulvėm(aug., tauso.)	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	75	18,38	5,28	6,62	147,79
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:			31,42	21,79	109,44	724,33

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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	150/30	13,2	10,89	34,9	285,96
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
			20,73	20,47	99,36	644,09

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis)	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 (tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
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:			36,4	39,28	93,76	834,21

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	13Š	300	15,30	8,25	69,53	414
				0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,30	8,25	69,53	414,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė verė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	17Sr	250/10	2,68	8,29	14,35	134,75
Duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,4	8,91	8,19	174,05
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:			38,06	24,19	108,75	760,81

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	75/75	26,11	11,44	26,73	313,64
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:			39,32	26,45	102,75	776,56

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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 kiaulienos kepsnys(tausojantis)	17A	75	15,98	10,53	8,71	191,16
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:			32,45	40,01	114,92	917,88

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų amžiaus
vaikų (15 dienų)

Tvirtinu:

Direktorė Laimutė Strelčiūnienė
2025 – 2026 m.m.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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	80/20	1,32	0,47	8,98	40,2
Vaisius		200	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			36,2	26,39	112,25	886,63

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų 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	
sriuba(tausojantis, auga linis)	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	75/20/ 20	24,09	6,2	9,46	185,17
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:			36,31	31,51	105	817,09

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyvienė

Vidiškių pagr. m-klos perspektyvinis
pietų valgiaraštis 6-10 metų 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	1S	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

Sudarė vyr. virėja _____ Gitana Čyviene