

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-09-28

1 VARIANTAS

2 savaitė pirmadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojančias)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltos mėsos (kiauliena) kepsnys su krynais (alergenai Nr.1,3)(tausojančias)	17A	100	21,30	14,04	11,62	254,88
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojančias)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,62	3,38	36,91
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			34,12	28,68	85,84	721,80
Iš viso (dienos davinių)			34,12	28,68	85,84	721,80

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojančias)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos guliašas (kiaulienos kumpinė, morkos, svogūnai, a. r. kvietiniai miltai, grietinė 30%)(alergenai Nr.1,7)(tausojančias)	006K	100	22,21	12,60	7,71	233,00
Bulvių košė su pienu 2,5%(alergenai Nr.7) (tausojančias)	3G	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			31,29	29,98	69,65	657,11
Iš viso (dienos davinių)			31,29	29,98	69,65	657,11

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojančias)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepsnys (kiaulienai, kukurūzų miltai)(alergenai Nr.1,3)(tausojančias)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Bulvių košė su pienu (alergenai Nr.7)(tausojančias)	3G	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų- obuolių- porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			36,53	33,78	70,35	716,13
Iš viso (dienos davinių)			36,53	33,78	70,35	716,13

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojančias)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis)(tausojančias)	5-5/104AT	160	15,71	7,23	40,78	291,08
Kopūstų- obuolių- porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai)(augalinis)	1/006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,02	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			23,30	19,03	95,21	628,21
Iš viso (dienos davinių)			23,30	19,03	95,21	628,21

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojančias)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (keptas)(alergenai Nr.1,3,7)	003M	140	9,02	15,17	45,50	354,61
Saldus grietinės 30% su uogiene padažas (alergenai Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai)(augalinis)	006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Pienas 2,5%	G011	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			21,95	29,74	100,82	751,88
Iš viso (dienos davinių)			21,95	29,74	100,82	751,88

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-09-29

1 VARIANTAS

2 savaitė antradienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai <i>įvarškė 9%,a.r.miltai,viso grūdo miltai,kiaušiniai</i> (alergenas Nr.1,3,7)(tausojantis)	82A	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30% (alergenas Nr.7)	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos)(augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,12	23,70	86,39	685,99
Iš viso (dienos davinio)			33,12	23,70	86,39	685,99

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Avinžirnių troškiny su žirneliais, pomidorais ir imbieru (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT	200	12,13	7,38	40,64	277,47
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu(augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai,agurkai)(augalinis)	D006	40	0,36	0,08	1,28	7,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			18,30	21,07	90,16	614,13
Iš viso (dienos davinio)			18,30	21,07	90,16	614,13

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri grikių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Daržovių salotos su kymais (augalinis)	31S	100	1,10	9,71	5,49	106,74
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos)(augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			36,84	36,09	80,79	788,72
Iš viso (dienos davinio)			36,84	36,09	80,79	788,72

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu(alergenas Nr.1)(tausojantis)	010P	95/25	32,80	13,66	3,89	269,73
<i>(vištienos filė,spelta miltai,sezamo sėklos)</i>						
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	5G	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Kopūstų- obuolių- porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos)(augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			42,76	27,27	81,83	740,50
Iš viso (dienos davinio)			42,76	27,27	81,83	740,50

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kukulis su morkomis (alergenas Nr.3)(tausojantis)	10-3/61T	100	20,24	3,91	1,28	121,20
<i>(malta vištiena,kiaušiniai,svogūnai,morkos)</i>						
Virti miežiniai perliukai (alergenas Nr.1) (augalinis)(tausojantis)	005Gr	100	3,80	0,77	26,16	126,77
Kopūstų-obuolių- porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			30,25	13,99	74,76	538,15
Iš viso (dienos davinio)			30,25	13,99	74,76	538,15

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-09-30

1 VARIANTAS

2 savaitė trečiadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Daržovių troškiny su brokoliais ir grikių (augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,99	21,90	62,11	411,74
Kopūstų salotos su porais ir salotų padažu (augalinis)	1S	100	1,63	9,48	6,74	108,46
Marinuoti agurkai (augalinis)	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			15,42	35,31	106,15	717,09
Iš viso (dienos davinio)			15,42	35,31	106,15	717,09

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltinukas (svogūnai,morkos,kiaušiniai,kukurūzų miltai)(alergenai Nr.1,3) (tausojantis)	28A	100	18,33	13,70	18,68	268,34
Bulvių košė su pienu (alergenai Nr.7)(augalinis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų salotos su porais ir salotų padažu (augalinis)	1S	100	1,63	9,48	6,74	108,46
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos,pomidorai)(augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			27,39	30,89	79,54	685,12
Iš viso (dienos davinio)			27,39	30,89	79,54	685,12

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (alergenai Nr.8)(tausojantis)	7A	75/65	14,94	14,86	13,53	277,04
(kiaulienos kumpinė,svogūnai,morkos,natūralus pom.padažas)						
Biri grikių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,24	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos,pomidorai)(augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			27,72	28,50	95,31	763,67
Iš viso (dienos davinio)			27,72	28,50	95,31	763,67

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės ir ryžių apkepų (varškė 9%, ryžiai, manai, pienas 2,5%, sviestas 82%, grietinė 30%)(alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	87A	200	28,97	22,23	25,62	419,18
Grietinė 30%(alergenai Nr.7)	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos,pomidorai)(augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			34,78	35,12	64,20	706,87
Iš viso (dienos davinio)			34,78	35,12	64,20	706,87

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena)(alergenai Nr.1,3)(tausojantis)	53A	150/50	16,85	14,98	50,89	401,44
Grietinės 30% padažas (alergenai Nr.7)	1P	30	0,63	5,80	1,93	62,41
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			22,66	29,38	93,45	713,16
Iš viso (dienos davinio)			22,66	29,38	93,45	713,16

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-01

1 VARIANTAS

2 savaitė ketvirtadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1\$	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kumpelių gūliašas pomidorų tyrėje (tausojančias)	10-5/105T	100/60	19,08	6,10	10,28	172,33
Biri plikytų ryžių kruopų košė (tausojančias)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	14S	50	0,45	4,82	4,88	60,38
Pjaustyti agurkai (augalinis)	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			30,15	19,24	87,21	639,75
Iš viso (dienos davinio)			30,15	19,24	87,21	639,75

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1\$	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kapotos vištienos kepsniukai (alergenai Nr.1,3,7)(tausojančias)	P019	90	18,73	8,01	4,41	164,63
(vištienos filė, kiaušiniai, morkos, česnakai, natūralus jogurtas 2,5%, krapai, spelta miltai)						
Virti pilno grūdo makaronai (alergenai Nr.1)(tausojančias)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su svogūnais ir aliejaus padažu (augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Pjaustyti agurkai (augalinis)	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,37	27,29	76,65	679,72
Iš viso (dienos davinio)			33,37	27,29	76,65	679,72

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1\$	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštienos kepsnys (alergenai Nr.1,3)(tausojančias)	34A	100	24,67	10,26	9,51	228,48
(smulkinta paukštiena, kiaušiena, kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai)						
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(alergenai Nr.1)(tausojančias)	3-3/30T	100	2,81	1,60	18,58	99,97
Kopūstų salotos su svogūnais ir aliejaus padažu (augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Šviežių daržovių rinkinukas(morkos, pomidorai)	006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			36,67	25,96	80,74	690,51
Iš viso (dienos davinio)			36,67	25,96	80,74	690,51

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1\$	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Daržovių troškėnys su lęšiais ir brokolių (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojančias)	13AA	200	15,65	20,96	42,83	400,22
(raudonieji lęšiai, žied. kopūstai, brokoliai, paprika, svogūnai, morkos, natūralus pom. padažas)						
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,24	10,58	82,19
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			24,34	29,32	96,16	716,66
Iš viso (dienos davinio)			24,34	29,32	96,16	716,66

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1\$	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mieliniai blynai su viso grūdo miltais(keptas)(alergenai Nr.1,3,7)	72A	150	12,41	15,21	54,82	394,33
Grietinė 30%(alergenai Nr.7)	17P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Uogienė	19P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Šviežių daržovių rinkinukas(morkos, pomidorai)	006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			20,45	23,93	111,88	728,68
Iš viso (dienos davinio)			20,45	23,93	111,88	728,68

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-02

1 VARIANTAS

2 savaitė penktadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (lašiša) (alergenas Nr.1,3,4) (tausojantis)	43/2A	100	19,42	19,12	17,62	316,89
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis, majonezu (34%) (alergenas Nr.7,8)	21S	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (tausojantis)	006D	50	45	0,1	1,6	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,4	0,01	15	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			78,74	36,24	107,32	865,71
Iš viso (dienos davinio)			78,74	36,24	107,32	865,71

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grikių ir kiaulienos troškynys (tausojantis)	11-5/100T	135/45	17,16	85,34	48,45	339,25
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6S	50	0,68	2,6	3,1	34,49
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,3	41,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,4	0,01	15	57,00
Kefyras 2.5%	G010	200	6,8	5	9,8	120,00
Iš viso:			30,21	99,11	107,37	742,20
Iš viso (dienos davinio)			30,21	99,11	107,37	742,20

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis) (alergenas Nr.1,8) (tausojantis)	10AA	200	11,14	8,60	42,81	255,56
(morkos, pupelės, porai, kuskusas, kukurūzų krakmolos)						
Kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	006D	50	45,00	0,10	1,60	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			62,57	22,45	92,75	588,55
Iš viso (dienos davinio)			62,57	22,45	92,75	588,55

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas (alergenas Nr.1,3,7) (tausojantis)	7-8/169T	180	22,50	15,35	37,47	377,99
(varškė 9%, kukurūzų kruopos, manų kruopos, pienas 2,5%, kiaušiniai, cukrus, grietinė 30%)						
Saldus grietinės 30% padažas su uogiene (alergenas Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	006D	50	45,00	0,10	1,60	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			72,65	22,38	88,26	656,20
Iš viso (dienos davinio)			72,65	22,38	88,26	656,20

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (alergenas Nr.8,9) (tausojantis)	004P	49/101	17,88	11,62	15,66	238,68
(malta vištiena, morkos, svogūnai, česnakai, salierai, svogūnai, pomidorai, pupelės)						
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (alergenas Nr.1) (tausojantis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	006D	50	45	0,1	1,6	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,4	0,01	15	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			71,07	20,21	84,01	607,04
Iš viso (dienos davinio)			71,07	20,21	84,01	607,04

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-05

1 VARIANTAS

3 savaitė pirmadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltos mėsos(kiauliena) kepalukai (alergenai Nr.1,3) (tausojantis)	20A	100	18,03	9,01	15,4	186,93
(smulkinta kiaulienos kumpinė,manų kruopos,svogūnai,morkos,sėlenos,kiaušiniai)						
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų,agurkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			32,30	23,94	99,56	702,24
Iš viso (dienos davinio)			32,30	23,94	99,56	702,24

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT	160	15,71	4,52	25,49	291,08
(morkos,cukinija,moliūgas)						
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			22,17	8,70	69,34	527,92
Iš viso (dienos davinio)			22,17	8,70	69,34	527,92

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	004K	130	21,28	14,13	7,89	243,80
(kiaulienos kumpinė,morkos,paprika,brokoliai)						
Bulvių košė su sviestu (alergenai Nr.7)(tausojantis)	2Gar	100	1,81	3,42	15,87	100,38
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	2,34	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			31,11	24,07	78,19	663,21
Iš viso (dienos davinio)			31,11	24,07	78,19	663,21

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Plovas su kiauliena (tausojantis)	001K	200	29,69	16,11	29,93	383,49
Kopūstų salotos su porais ir salotų padažu (augalinis)(tausojantis)	1S	100	1,63	9,48	6,74	108,46
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			37,78	29,77	80,52	728,79
Iš viso (dienos davinio)			37,78	29,77	80,52	728,79

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Viso grūdo spelta miltų skilandžiai su obuoliais ir bananais(alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	6-8/161T	200	14,92	6,68	51,42	325,44
Grietinė 30% (alergenai Nr.7)	17P	20	0,68	2,00	0,84	36,00
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Pienas 2,5%	G011	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			29,08	22,52	107,94	756,28
Iš viso (dienos davinio)			29,08	22,52	107,94	756,28

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-06

1 VARIANTAS

3 savaitė antradienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas (alergenai Nr.1,3,7) (tausojantis) (varškė 9%, manai, cukrus, pienas 2,5%, kiaušiniai, grietinė 30%)	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Grietinė 30% (alergenai Nr.7)	17P	20	0,68	2,00	0,84	36,00
Morkų lazdelės (augalinis)	16Gar	30	0,30	0,06	2,61	12,30
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Pienas 2,5% (alergenai Nr.7)	G011	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			42,40	31,90	83,26	806,37
Iš viso (dienos davinio)			42,40	31,90	83,26	806,37

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietine (alergenai Nr.1,7) (tausojantis) (vištienos filė, grietinė 35%, spelta miltai)	013P	75/25	27,21	11,37	1,88	218,59
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/37AT	100	3,71	2,01	24,33	130,27
Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu (augalinis) (tausojantis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			37,11	27,23	75,09	683,53
Iš viso (dienos davinio)			37,11	27,23	75,09	683,53

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje keptos paukštiesienos šlaunelės (tausojantis)	025P	100	24,09	14,63	0,31	229,26
Biri perlinių kruopų košė (alergenai Nr.1) (augalinis) (tausojantis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Kopūstų salotos su svogūnais su salotų padažu (augalinis)	1S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,59	30,46	71,83	678,71
Iš viso (dienos davinio)			33,59	30,46	71,83	678,71

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Griklių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	35KA	200	6,40	14,24	32,64	291,20
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	100	4,72	5,00	5,00	63,58
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai) (augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			16,25	23,55	77,56	573,60
Iš viso (dienos davinio)			16,25	23,55	77,56	573,60

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta liesa žuvis (menkė) su porais, morkomis ir žiediniais kopūstais (alergenai Nr.4) (tausojantis)	9-7/143T	60/60	14,63	4,48	10,98	142,79
Virti lęšiai (alergenai Nr.8) (augalinis) (tausojantis)	3Gar	100	0,80	0,48	24,32	140,12
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su porais ir salotų padažu (augalinis)	2S	100	1,47	5,00	5,00	63,58
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai) (augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			22,03	14,27	80,22	565,31
Iš viso (dienos davinio)			22,03	14,27	80,22	565,31

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)
2026-10-07
1 VARIANTAS

3 savaitė trečiadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausojantis)(alergenai Nr.7) (morkos,porai,nesaldintas jogurtas 2,5%)	11-5/102T	150	26,58	15,39	7,09	273,15
Virti pilno grūdo makaronai(alergenai Nr.1) (tausojantis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų-agurkų salotos su salotų padažu (augalinis)	3S	100	1,70	5,04	6,83	72,38
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			39,71	29,81	78,05	740,91
Iš viso (dienos davinio)			39,71	29,81	78,05	740,91

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltiniai(alergenai Nr.1,3) (tausojantis) (smulkinta kiauliena,svogūnai,kiaušiniai,kukurūzų kruopos(viso grūdo))	17A	100	14,71	5,13	3,37	117,26
Miežių kruopų košė su sviestu 82%(alergenai Nr.1)(tausojantis)	3-3/30T	100	2,81	1,60	18,58	99,97
Daržovių salotos su paprikomis su aliejaus padažu (augalinis)(tausojantis)	5S	100	1,51	9,90	6,06	110,51
Pomidorai skilteleimis (augalinis)	20Gar	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			24,55	20,77	69,44	553,09
Iš viso (dienos davinio)			24,55	20,77	69,44	553,09

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu ir svogūnais (tausojantis)	11A	100/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48
Virti pilno grūdo makaronai(alergenai Nr.1)(tausojantis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Morkų salotos su česnakų su aliejaus padažu (augalinis)(tausojantis)	11S	70	0,74	6,68	6,27	81,10
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			36,13	59,04	83,81	1004,96
Iš viso (dienos davinio)			36,13	59,04	83,81	1004,96

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pupelių-daržovių troškiny (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis) (pupelės,bulvės,morkos,brokoliai,paprika,konservuoti kukurūzai)	14AA	200	14,13	6,11	42,95	259,07
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			21,33	14,93	95,33	570,31
Iš viso (dienos davinio)			21,33	14,93	95,33	570,31

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Spelta miltų - varškės blynėliai(alergenai Nr.1,3,7) (kepti) (varškė9%,spelta miltai,a.r.kvietiniai miltai,kiaušiniai,cukrus,pienas 2,5%,kefyras 2,5%)	002V	150	16,37	9,71	27,73	263,79
Saldus grietinės 30%padažas su uogine (alergenai Nr.7)	8P	30	0,41	4,59	11,32	86,29
Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalinis)	5S	100	1,51	9,90	6,06	110,51
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			23,51	28,28	85,31	680,84
Iš viso (dienos davinio)			23,51	28,28	85,31	680,84

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-08

1 VARIANTAS

3 savaitė ketvirtadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenai Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pupelių,ryžių ir morkų troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/106AT	220	12,11	8,06	55,12	341,45
<i>(pupelės, plikyti ryžiai, morkos,prieskoniai)</i>						
Daržovių salotos su kmynais (augalinis)	31S	80	0,88	7,77	4,39	85,39
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai,paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			18,96	18,40	99,79	639,12
Iš viso (dienos davinio)			18,96	18,40	99,79	639,12

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenai Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis(alergenai Nr.7,8)(tausojantis)	002P	120	15,82	12,21	4,20	189,99
<i>(vištienos filė,morkos,grietinėlė 35%,cukinos,šaldytos šparaginės pupelės)</i>						
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	5G	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Daržovių salotos su kmynais (augalinis)	31S	100	1,10	9,71	5,49	106,74
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai,paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			26,22	28,65	78,81	679,60
Iš viso (dienos davinio)			26,22	28,65	78,81	679,60

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenai Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukšties kukulis (alergenai Nr.1,3)(tausojantis)	35(2)A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
<i>(smulkinta paukšties filė,kiaušiniai,svogūnai,morkos,sėlenos)</i>						
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai,paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			39,08	18,87	88,47	668,09
Iš viso (dienos davinio)			39,08	18,87	88,47	668,09

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenai Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti paukšties gabaliukai su pom.padažu ir svog. (tausojantis)	33A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
Virti miežiniai perliukai (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojantis)	005Gr	100	3,80	0,77	26,16	126,77
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais(augalinis)	4S	80	1,17	4,19	6,43	61,26
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai,paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			43,23	16,05	86,66	654,36
Iš viso (dienos davinio)			43,23	16,05	86,66	654,36

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenai Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	7-3/60T	170	21,53	10,15	50,34	378,87
<i>(varške 9%,viso grūdo kvietiniai miltai,kiaušiniai,cukrus)</i>						
Saldus jogurtinės grietinės 10% padažas (alergenai Nr.7)	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai,paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			28,07	14,25	102,11	650,97
Iš viso (dienos davinio)			28,07	14,25	102,11	650,97

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-09

1 VARIANTAS

3 savaitė penktadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas liesos žuvies (jūros lydeka)kepsnys(alergenai Nr.1,3,4) (tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
(šaldyta jūros lydeka)flė,kiaušiniai,svogūnai,morkos,sėlenos,kukurūzų miltai)						
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(alergenai Nr.1) (augalinis)(tausojantis)	107A	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,paprikos)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			32,24	21,66	86,23	653,59
Iš viso (dienos davinio)			32,24	21,66	86,23	653,59

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Balandėliai su kalakutiena,griet.pomid. padažas (alergenai Nr.7)(tausojantis)	63/1A	200/40	19,73	21,87	171,76	343,51
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,paprikos)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			30,59	35,86	245,16	793,7
Iš viso (dienos davinio)			30,59	35,86	245,16	793,7

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės ir morkų apkepamas (alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	88A	150	18,68	18,05	22,31	324,61
(varškė9%,morkos,manų kruopos,cukrus,pienas 2,5%,kiaušiniai,sviestas 82%,grietinė 30%)						
Grietinė 30% (alergenai Nr.7)	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,paprikos)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			27,06	31,37	68,54	661,65
Iš viso (dienos davinio)			27,06	31,37	68,54	661,65

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (alergenai Nr.1) (augalinis)(tausojantis)	12AA	200	9,31	11,63	34,81	271,92
(pilno grūdo makaronai,pomidorai,porai,ž.žirneliai,česnakai)						
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,paprikos)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			23,69	20,91	88,99	636,74
Iš viso (dienos davinio)			23,69	20,91	88,99	636,74

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	005P	50/150	10,21	7,88	9,91	151,45
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,paprikos)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			24,59	17,16	64,09	516,27
Iš viso (dienos davinio)			24,59	17,16	64,09	516,27

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)
2026-10-12

1 VARIANTAS

1 savaitė pirmadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Įautienos-kiaulienos maltinis (morkos, kukurūzų miltai, kiaušiniai) (alergenai Nr.1,3) (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su porais ir salotų padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,2	4,93	65,02
Laždelėmis įjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	20	0,26	0,1	1,32	6,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			33,12	28,26	90,90	736,09
Iš viso (dienos davinio)			33,12	28,26	90,90	736,09

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepsnys (kiaušiniai, kukurūzų miltai) (alergenai Nr.1,3) (tausojantis)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri perlinių kruopų košė (alergenai Nr.1) (augalinis) (tausojantis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Kopūstų salotos su svogūnais, salotų padažu (augalinis) (tausojantis)	1S	50	0,8	4,74	3,42	54,35
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,3	41,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			36,73	33,93	81,73	763,09
Iš viso (dienos davinio)			36,73	33,93	81,73	763,09

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Bylnėliai su obuoliais, viso grūdo miltai (alergenai Nr.1,3,7) (kepti)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Saldus grietinės 30% su uogomis padažas (alergenai Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos) (augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			16,94	19,49	102,25	641,66
Iš viso (dienos davinio)			16,94	19,49	102,25	641,66

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje kepti morkų kotletai su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	4-8/161AT	180	8,96	3,29	48,5	259,47
(morkos, avižiniai dribsniai, viso grūdo spelta, miltai, ciberžolė, kalendra, karis ir kt. prieskoniai)						
Pomidorai (augalinis)	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,50
Agurkai (augalinis)	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			14,65	7,47	90,59	485,56
Iš viso (dienos davinio)			14,65	7,47	90,59	485,56

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (alergenai Nr.3,4,9) (tausojantis)	39A	150	17,42	4,38	8,37	140,34
(šaldyta jūros lydeka, morkos, svogūnai, paprika, salierai, grietinė 30%, natūralus pom. padažas)						
Miežinių kruopų košė su sviestu (alergenai Nr.1) (tausojantis)	3-3/30T	100	2,81	1,6	18,58	99,97
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,3	41,10
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			26,49	17,11	76,08	553,62
Iš viso (dienos davinio)			26,49	17,11	76,08	553,62

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-13

1 VARIANTAS

1 savaitė antradienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr. 1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT	200	11,72	7,00	38,23	262,78
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos, pomidorai) (augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			18,66	15,56	92,60	567,12
Iš viso (dienos davinio)			18,66	15,56	92,60	567,12

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr. 1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti varšėčiai (varškė 9%, a.r. miltai, viso grūdo miltai, kiaušiniai) (alergenai Nr. 1, 3, 7) (tausojantis)	83A	200	34,34	21,43	33,13	459,20
Grietinė 30% (alergenai Nr. 7)	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Morkų lazdelės (augalinis)	16Gar	40	0,40	0,08	3,48	16,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			40,40	34,33	79,83	777,25
Iš viso (dienos davinio)			40,40	34,33	79,83	777,25

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr. 1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (alergenai Nr. 1, 3, 7) (tausojantis)	018P	100	30,46	10,84	3,61	233,91
(kiaušiniai, natūralus jogurtas 2,5% pilno grūdo miltai)						
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	003Gr	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su porais ir salotų padažu (augalinis)	2S	100	1,47	5,00	5,00	63,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			41,11	20,19	77,02	637,42
Iš viso (dienos davinio)			41,11	20,19	77,02	637,42

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr. 1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos filė su padažu (alergenai Nr. 1, 3) (tausojantis)	29/3A	100/40	34,00	8,88	6,89	238,85
(atvėsinta paukštienos filė, svogūnai, morkos, grietinė 30%, viso grūdo miltai)						
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Pomidorai (augalinis)	37S	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			46,83	22,93	94,13	742,84
Iš viso (dienos davinio)			46,83	22,93	94,13	742,84

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr. 1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Malta paukštienos kepsnys (alergenai Nr. 1, 3) (tausojantis)	34A	100	24,67	10,26	9,51	228,48
(atvėsinta paukštienos filė, kiaušienos, kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai)						
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų salotos su svogūnais ir salotų padažu (augalinis)	1S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
Pomidorai (augalinis)	37S	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			36,74	24,37	89,59	704,63
Iš viso (dienos davinio)			36,74	24,37	89,59	704,63

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)
2026-10-14

1 VARIANTAS

1 savaitė trečiadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pilno grūdo makaronai su mėsa (kiauliena)(alergenai Nr.1) (tausojančias)	68A	200	35,82	15,93	30,16	411,79
Morkų, obuolių ir porų salotos su jogurtu 10% padažu (alergenai Nr.7)(tausojančias)	14S	50	0,87	0,23	4,57	20,30
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			42,38	22,59	79,54	689,00
Iš viso (dienos davinio)			42,38	22,59	79,54	689,00

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais(alergenai Nr.8) (augalinis)(tausojančias) (raudonieji lęšiai, žied. kopūstai, brokoliai, paprika, svogūnai, morkos, natūralus pomidorų padažas)	13AA	200	15,52	20,93	42,53	397,97
Agurkai (augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai (augalinis)	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			21,33	25,22	85,24	627,78
Iš viso (dienos davinio)			21,33	25,22	85,24	627,78

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojančias)	47A	200	13,73	5,93	46,11	289,19
Grietinės padažas (grietinė 30 %)(alergenai Nr.7)	1P	30	0,63	5,80	1,93	62,41
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	D006/2	40	0,36	0,08	1,28	7,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			19,63	15,90	88,83	574,61
Iš viso (dienos davinio)			19,63	15,90	88,83	574,61

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kiauliena su padažu(alergenai Nr.1)(tausojančias) (svogūnai, morkos, viso grūdo miltai, natūralus pom. padažas)	1A	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojančias)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Daržovių salotos su paprikomis ir salotų padažu(augalinis)	5S	50	0,77	4,75	3,10	53,45
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	D006/2	40	0,36	0,08	1,28	7,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			41,98	37,04	87,53	838,80
Iš viso (dienos davinio)			41,98	37,04	87,53	838,80

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojančias)	15Sr	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės ir morkų apkepė (alergenai Nr.1,3,7)(tausojančias) (Varškė 9%, morkos, manų kruopos, cukrus, pienas 2,5%, kiaušiniai, sviestas 82%, grietinė 32%)	88A	150	18,68	18,05	22,31	324,61
Saldus grietinės 30% su uogiene padažas (alergenai Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	D006/2	40	0,36	0,08	1,28	7,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			24,23	25,28	70,65	605,15
Iš viso (dienos davinio)			24,23	25,28	70,65	605,15

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)
2026-10-15

1 VARIANTAS

1 savaitė ketvirtadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4Sr	150	1,39	3,14	10,21	70,94
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Byneliai su bananais (alergenas Nr.1,3,7) (tausojantis) (a.r.miltai, viso grūdo miltai, pienas 2,5%, kiaušiniai, bananai)	79A	150	11,57	12,24	57,11	374,36
Uogienė	19P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Grietinė 30% (alergenas Nr.7)	36S	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos) (augalinis)	D006/4	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			17,47	22,23	117,01	715,68
Iš viso (dienos davinio)			17,47	22,23	117,01	715,68

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4Sr	150	1,39	3,14	10,21	70,94
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta vištienos filė (alergenas Nr.1,3) (tausojantis) (atvėsinta vištienos filė, kiaušiniai, kukurūzų miltai)	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Biri (plikytų) ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,93
Pomidorai (augalinis)	37S	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,39	19,82	85,83	644,99
Iš viso (dienos davinio)			33,39	19,82	85,83	644,99

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4Sr	150	1,39	3,14	10,21	70,94
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis) (atvėsinta paukštienos filė, plikyti ryžiai, svogūnai, morkos, natūralus pom. padažas)	10-5/111T	180	21,86	10,22	28,75	294,39
Pekininiai kopūstai su pomidorais (augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Agurkai marinuoti (augalinis)	38S	20	0,06	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			28,11	23,83	76,70	619,92
Iš viso (dienos davinio)			28,11	23,83	76,70	619,92

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (tausojantis)	4Sr	150	1,39	3,14	10,21	70,94
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT	200	11,18	7,24	46,96	297,69
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos) (augalinis)	D006/4	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			16,54	11,23	92,06	526,21
Iš viso (dienos davinio)			16,54	11,23	92,06	526,21

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4Sr	150	1,39	3,14	10,21	70,94
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kukulis (alergenas Nr.1,3) (tausojantis) (malta paukštienos filė, kiaušiniai, svogūnai, morkos, sėlenos)	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/37AT	100	3,71	2,01	24,33	130,27
Pekininiai kopūstai su pomidorais (augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Agurkai marinuoti (augalinis)	38S	20	0,06	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			35,38	21,73	76,34	624,77
Iš viso (dienos davinio)			35,38	21,73	76,34	624,77

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)
2026-10-16

1 VARIANTAS

1 savaitė penktadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(alergenas Nr.8) (augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,64	93,57
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies (lašišos)kepinukai kepti orkaitėje(alergenas Nr.3,4,7)(tausojantis) <i>(lašiša,majonezas 34%,bulvių krakmolas,kiaušiniai)</i>	41A	100	20,19	17,00	11,75	330,35
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	80	4,90	4,41	26,84	163,72
Kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(tausojantis)	1S	80	1,25	7,90	5,36	89,85
Marinuoti agurkai (augalinis)	38S	20	0,06	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			33,58	33,53	87,73	821,49
Iš viso (dienos davinio)			33,58	33,53	87,73	821,49

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(alergenas Nr.8) (augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,64	93,57
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Balandėliai su mėsa,griet.pomid.padažas (kiauliena)(tausojantis)	63/2A	200/40	19,33	23,95	20,19	360,31
Bulvių košė su sviestu 82%(alergenas Nr.7)(tausojantis)	2G	100	1,81	3,42	15,87	100,38
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Marinuoti agurkai (augalinis)	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			35,97	38,95	94,71	858,34
Iš viso (dienos davinio)			35,97	38,95	94,71	858,34

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(alergenas Nr.8) (augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,64	93,57
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės,morkų ir avižinių dribsnių blynai(alergenas Nr.1,3,7)(tausojantis) <i>(varškė 9%,kiaušiniai,avižiniai dribsniai,kvietiniai miltai,morkos,pienas 2,5%)</i>	113A	200	22,36	30,99	48,14	463,89
Saldus grietinės 30% su uogomis padažas(alergenas Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Morkų lazdelės(augalinis)	16Gar	40	0,40	0,08	3,48	16,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			30,22	38,31	102,49	773,19
Iš viso (dienos davinio)			30,22	38,31	102,49	773,19

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(alergenas Nr.8) (augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,64	93,57
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grikių-daržovių kepinukai(alergenas Nr.9)(augalinis)(tausojantis) <i>(grikliai,morkos,bulvės,salierai,porai)</i>	4AA	200	7,64	4,40	49,90	259,15
Jogurtinės grietinės 10% padažas(alergenas Nr.7)	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija,pomidorai)(augalinis)	8/006D	50	0,55	0,08	1,88	10,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			22,87	16,42	106,08	657,16
Iš viso (dienos davinio)			22,87	16,42	106,08	657,16

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(alergenas Nr.8) (augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,64	93,57
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis) <i>(atvesinta vištienos filė,svogūnai,česnakas,grikių kruopos,pomidorai,morkos)</i>	005P	50/150	10,21	7,88	9,91	151,45
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			25,32	24,39	69,69	594,91
Iš viso (dienos davinio)			25,32	24,39	69,69	594,91

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-19

1 VARIANTAS

2 savaitė pirmadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltos mėsos(kiauliena) kepsnys su kmynais(alergenai Nr.1,3)(tausojantis)	17A	100	21,30	14,04	11,62	254,88
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų, agurkų salotos(augalinis)	3S	50	0,84	2,62	3,38	36,91
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai, ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			34,12	28,68	85,84	721,80
Iš viso (dienos davinio)			34,12	28,68	85,84	721,80

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos guliašas(kiaulienos kumpinė, morkos, svogūnai, a.r.kvietiniai miltai, grietinė 30%)(alergenai Nr.1,7)(tausojantis)	006K	100	22,21	12,60	7,71	233,00
Bulvių košė su pienu 2,5%(alergenai Nr.7) (tausojantis)	3G	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			31,29	29,98	69,65	657,11
Iš viso (dienos davinio)			31,29	29,98	69,65	657,11

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepsnys(kiaulienai, kukurūzų miltai)(alergenai Nr.1,3)(tausojantis)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Bulvių košė su pienu (alergenai Nr.7)(tausojantis)	3G	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų-obuolių-porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai, ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			36,53	33,78	70,35	716,13
Iš viso (dienos davinio)			36,53	33,78	70,35	716,13

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT	160	15,71	7,23	40,78	291,08
Kopūstų-obuolių-porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas(morkos, pomidorai)(augalinis)	1/006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,02	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			23,30	19,03	95,21	628,21
Iš viso (dienos davinio)			23,30	19,03	95,21	628,21

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, kiaušiniiais (alergenai Nr.7)(tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (keptas)(alergenai Nr.1,3,7)	003M	140	9,02	15,17	45,50	354,61
Saldus grietinės 30% su uogiene padažas(alergenai Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Šviežių daržovių rinkinukas(morkos, pomidorai)(augalinis)	006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Pienas 2,5%	G011	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			21,95	29,74	100,82	751,88
Iš viso (dienos davinio)			21,95	29,74	100,82	751,88

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-20

1 VARIANTAS

2 savaitė antradienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai <i>varškė 9%, a.r. miltai, viso grūdo miltai, kiaušiniai</i> (alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	82A	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30% (alergenai Nr.7)	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos)(augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,12	23,70	86,39	685,99
Iš viso (dienos davinių)			33,12	23,70	86,39	685,99

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Avinžirnių troškėnis su žirneliais, pomidorais ir imbieru (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT	200	12,13	7,38	40,64	277,47
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu(augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)(augalinis)	D006	40	0,36	0,08	1,28	7,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			18,30	21,07	90,16	614,13
Iš viso (dienos davinių)			18,30	21,07	90,16	614,13

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštiesienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri grikių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Daržovių salotos su kymynais (augalinis)	31S	100	1,10	9,71	5,49	106,74
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos)(augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			36,84	36,09	80,79	788,72
Iš viso (dienos davinių)			36,84	36,09	80,79	788,72

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Šutinta vištienos krūtinėlė su sezamų sėklų padažu(alergenai Nr.1,3)(tausojantis)	010P	95/25	32,80	13,66	3,89	269,73
<i>(vištienos filė, spelta miltai, sezamo sėklos)</i>						
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	5G	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Kopūstų- obuolių- porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, saldžiosios raudonosios paprikos)(augalinis)	4/006D	40	0,42	0,14	1,78	10,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			42,76	27,27	81,83	740,50
Iš viso (dienos davinių)			42,76	27,27	81,83	740,50

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kukulis su morkomis (alergenai Nr.3)(tausojantis)	10-3/61T	100	20,24	3,91	1,28	121,20
<i>(malta vištiena, kiaušiniai, svogūnai, morkos)</i>						
Virti miežiniai perliukai (alergenai Nr.1) (augalinis)(tausojantis)	005Gr	100	3,80	0,77	26,16	126,77
Kopūstų- obuolių- porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			30,25	13,99	74,76	538,15
Iš viso (dienos davinių)			30,25	13,99	74,76	538,15

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-21

1 VARIANTAS

2 savaitė trečiadienis

Pietūs

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Daržovių troškiny su brokoliais ir grikiiais(augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,99	21,90	62,11	411,74
Kopūstų salotos su porais ir salotų padažu (augalinis)	1S	100	1,63	9,48	6,74	108,46
Marinuoti agurkai (augalinis)	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			15,42	35,31	106,15	717,09
Iš viso (dienos davinio)			15,42	35,31	106,15	717,09

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltinukas (svogūnai,morkos,kiaušiniai,kukurūzų miltai)(alergenas Nr.1,3) (tausojantis)	28A	100	18,33	13,70	18,68	268,34
Bulvių košė su pienu (alergenas Nr.7)(augalinis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų salotos su porais ir salotų padažu (augalinis)	1S	100	1,63	9,48	6,74	108,46
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos,pomidorai)(augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			27,39	30,89	79,54	685,12
Iš viso (dienos davinio)			27,39	30,89	79,54	685,12

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (alergenas Nr.8)(tausojantis)	7A	75/65	14,94	14,86	13,53	277,04
(kiaulienos kumpinė,svogūnai,morkos,natūralus pom.padažas)						
Biri grikių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,24	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos,pomidorai)(augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			27,72	28,50	95,31	763,67
Iš viso (dienos davinio)			27,72	28,50	95,31	763,67

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės ir ryžių apkepą(varškė 9%,ryžiai,manai,pienas 2,5%,sviestas 82%,grietinė 30%)(alergenas Nr.1,3,7)(tausojantis)	87A	200	28,97	22,23	25,62	419,18
Grietinė 30%(alergenas Nr.7)	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos,pomidorai)(augalinis)	8/006D	40	0,44	0,06	1,50	8,40
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			34,78	35,12	64,20	706,87
Iš viso (dienos davinio)			34,78	35,12	64,20	706,87

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona (alergenas Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena)(alergenas Nr.1,3)(tausojantis)	53A	150/50	16,85	14,98	50,89	401,44
Grietinės 30% padažas (alergenas Nr.7)	1P	30	0,63	5,80	1,93	62,41
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	50	0,20	0,01	7,50	28,50
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			22,66	29,38	93,45	713,16
Iš viso (dienos davinio)			22,66	29,38	93,45	713,16

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-22

1 VARIANTAS

2 savaitė ketvirtadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	100/60	19,08	6,10	10,28	172,33
Biri plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	14S	50	0,45	4,82	4,88	60,38
Pjaustyti agurkai (augalinis)	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			30,15	19,24	87,21	639,75
Iš viso (dienos davinio)			30,15	19,24	87,21	639,75

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kapotos vištienos kepsniukai (alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	P019	90	18,73	8,01	4,41	164,63
(vištienos filė, kiaušiniai, morkos, česnakai, natūralus jogurtas 2,5%, krapai, spelta miltai)						
Virti pilno grūdo makaronai (alergenai Nr.1)(tausojantis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų salotos su svogūnais ir aliejaus padažu (augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Pjaustyti agurkai (augalinis)	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,37	27,29	76,65	679,72
Iš viso (dienos davinio)			33,37	27,29	76,65	679,72

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštiesienos kepsnys (alergenai Nr.1,3)(tausojantis)	34A	100	24,67	10,26	9,51	228,48
(smulkinta paukštiesiena, kiauliena, kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai)						
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%(alergenai Nr.1)(tausojantis)	3-3/30T	100	2,81	1,60	18,58	99,97
Kopūstų salotos su svogūnais ir aliejaus padažu (augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai)	006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			36,67	25,96	80,74	690,51
Iš viso (dienos davinio)			36,67	25,96	80,74	690,51

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	13AA	200	15,65	20,96	42,83	400,22
(raudonieji lęšiai, žied. kopūstai, brokoliai, paprika, svogūnai, morkos, natūralus pom. padažas)						
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,24	10,58	82,19
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			24,34	29,32	96,16	716,66
Iš viso (dienos davinio)			24,34	29,32	96,16	716,66

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Mieliniai blynai su viso grūdo miltais (keptas) (alergenai Nr.1,3,7)	72A	150	12,41	15,21	54,82	394,33
Grietinė 30%(alergenai Nr.7)	17P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Uogienė	19P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai)	006D	50	0,50	0,10	3,20	15,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			20,45	23,93	111,88	728,68
Iš viso (dienos davinio)			20,45	23,93	111,88	728,68

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-23

1 VARIANTAS

2 savaitė penktadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (lašiša)(alergenai Nr.1,3,4)(tausojantis)	43/2A	100	19,42	19,12	17,62	316,89
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis,majonezu (34%)(alergenai Nr.7,8)	21S	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai,agurkai)(tausojantis)	006D	50	45	0,1	1,6	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,4	0,01	15	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			78,74	36,24	107,32	865,71
Iš viso (dienos davinio)			78,74	36,24	107,32	865,71

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grikių ir kiaušienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T	135/45	17,16	85,34	48,45	339,25
Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6S	50	0,68	2,6	3,1	34,49
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,3	41,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,4	0,01	15	57,00
Kefyras 2.5%	G010	200	6,8	5	9,8	120,00
Iš viso:			30,21	99,11	107,37	742,20
Iš viso (dienos davinio)			30,21	99,11	107,37	742,20

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis)(alergenai Nr.1,8)(tausojantis) (morkos,pupelės,porai,kuskusas,kukurūzų krakmolos)	10AA	200	11,14	8,60	42,81	255,56
Kopūstų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai,agurkai)	006D	50	45,00	0,10	1,60	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			62,57	22,45	92,75	588,55
Iš viso (dienos davinio)			62,57	22,45	92,75	588,55

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas (alergenai Nr.1,3,7) (tausojantis)	7-8/169T	180	22,50	15,35	37,47	377,99
(varškė 9%,kukurūzų kruopos,manų kruopos,pienas 2,5%,kiaušiniai,cukrus,grietinė 30%)						
Saldus grietinės 30% padažas su uogiene (alergenai Nr.7)	8P	20	0,28	3,06	7,55	57,53
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai,agurkai)	006D	50	45,00	0,10	1,60	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,40	0,01	15,00	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			72,65	22,38	88,26	656,20
Iš viso (dienos davinio)			72,65	22,38	88,26	656,20

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (alergenai Nr.8,9) (tausojantis)	004P	49/101	17,88	11,62	15,66	238,68
(malta vištiena,morkos,svogūnai,česnakai,salierai,svogūnai,pomidorai,pupelės)						
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)(alergenai Nr.1) (tausojantis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai,agurkai)	006D	50	45	0,1	1,6	9,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS002	100	0,4	0,01	15	57,00
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			71,07	20,21	84,01	607,04
Iš viso (dienos davinio)			71,07	20,21	84,01	607,04

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-26

1 VARIANTAS

3 savaitė pirmadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltos mėsos(kiauliena) kepalukai (alergenai Nr.1,3) (tausojantis) (smulkinta kiaulienos kumpinė,manų kruopos,svogūnai,morkos,sėlenos,kiaušiniai)	20A	100	18,03	9,01	15,4	186,93
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų,agurkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			32,30	23,94	99,56	702,24
Iš viso (dienos davinio)			32,30	23,94	99,56	702,24

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (alergenai Nr.1)(augalinis)(tausojantis) (morkos,cukinija,moliūgas)	5-5/104AT	160	15,71	4,52	25,49	291,08
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			22,17	8,70	69,34	527,92
Iš viso (dienos davinio)			22,17	8,70	69,34	527,92

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) (kiaulienos kumpinė,morkos,paprika,brokoliai)	004K	130	21,28	14,13	7,89	243,80
Bulvių košė su sviestu (alergenai Nr.7)(tausojantis)	2Gar	100	1,81	3,42	15,87	100,38
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	2,34	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			31,11	24,07	78,19	663,21
Iš viso (dienos davinio)			31,11	24,07	78,19	663,21

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Plovas su kiauliena (tausojantis)	001K	200	29,69	16,11	29,93	383,49
Kopūstų salotos su porais ir salotų padažu (augalinis)(tausojantis)	1S	100	1,63	9,48	6,74	108,46
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos,paprikos)(augalinis)	7/006D	20	0,23	0,07	1,53	7,60
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			37,78	29,77	80,52	728,79
Iš viso (dienos davinio)			37,78	29,77	80,52	728,79

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais(alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis)	6-8/161T	200	14,92	6,68	51,42	325,44
Grietinė 30% (alergenai Nr.7)	17P	20	0,68	2,00	0,84	36,00
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Pienas 2,5%	G011	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			29,08	22,52	107,94	756,28
Iš viso (dienos davinio)			29,08	22,52	107,94	756,28

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-27

1 VARIANTAS

3 savaitė antradienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)(tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas (alergenai Nr.1,3,7) (tausojantis)	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
(varškė 9%,manai,cukrus,pienas 2,5%,kiaušiniai,grietinė30%)						
Grietinė 30%(alergenai Nr.7)	17P	20	0,68	2,00	0,84	36,00
Morkų lazdelės(augalinis)	16Gar	30	0,30	0,06	2,61	12,30
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Pienas 2,5% (alergenai Nr.7)	G011	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			42,40	31,90	83,26	806,37
Iš viso (dienos davinio)			42,40	31,90	83,26	806,37

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)(tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Šutinta vištienos filė su žuvalynu ir grietine (alergenai Nr.1,7)(tausojantis)	013P	75/25	27,21	11,37	1,88	218,59
(vištienos filė,grietinė 35%,spelta miltai)						
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	3-3/37AT	100	3,71	2,01	24,33	130,27
Morkų salotos su česnakų su aliejaus padažu (augalinis)(tausojantis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,paprikos)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinai	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			37,11	27,23	75,09	683,53
Iš viso (dienos davinio)			37,11	27,23	75,09	683,53

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)(tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Orkaiteje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	025P	100	24,09	14,63	0,31	229,26
Biri perlinių kruopų košė (alergenai Nr.1)(augalinis) (tausojantis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Kopūstų salotos su svogūnais su salotų padažu (augalinis)	1S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinai	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			33,59	30,46	71,83	678,71
Iš viso (dienos davinio)			33,59	30,46	71,83	678,71

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)(tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grikių košė su morkomis (augalinis)(tausojantis)	35KA	200	6,40	14,24	32,64	291,20
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	100	4,72	5,00	5,00	63,58
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos,agurkai)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinai	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			16,25	23,55	77,56	573,60
Iš viso (dienos davinio)			16,25	23,55	77,56	573,60

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)(tausojantis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta liesa žuvis (menkė) su porais,morkomis ir žiediniais kopūstais (alergenai Nr.4)(tausojantis)	9-7/143T	60/60	14,63	4,48	10,98	142,79
Virti lęšiai (alergenai Nr.8) (augalinis)(tausojantis)	3Gar	100	0,80	0,48	24,32	140,12
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su porais ir salotų padažu (augalinis)	2S	100	1,47	5,00	5,00	63,58
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos,agurkai)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,50
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinai	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			22,03	14,27	80,22	565,31
Iš viso (dienos davinio)			22,03	14,27	80,22	565,31

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-28

1 VARIANTAS

3 savaitė trečiadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausojantis)(alergenai Nr.7) (morkos,porai,nesaldintas jogurtas 2,5%)	11-5/102T	150	26,58	15,39	7,09	273,15
Virti pilno grūdo makaronai(alergenai Nr.1) (tausojantis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Kopūstų-agurkų salotos su salotų padažu (augalinis)	3S	100	1,70	5,04	6,83	72,38
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			39,71	29,81	78,05	740,91
Iš viso (dienos davinio)			39,71	29,81	78,05	740,91

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltiniai(alergenai Nr.1,3) (tausojantis) (smulkinta kiauliena,svogūnai,kiaušiniai,kukurūzų kruopos(viso grūdo))	17A	100	14,71	5,13	3,37	117,26
Miežinių kruopų koše su sviestu 82%(alergenai Nr.1)(tausojantis)	3-3/30T	100	2,81	1,60	18,58	99,97
Daržovių salotos su paprikomis su aliejaus padažu (augalinis)(tausojantis)	5S	100	1,51	9,90	6,06	110,51
Pomidorai skiltelemis (augalinis)	20Gar	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			24,55	20,77	69,44	553,09
Iš viso (dienos davinio)			24,55	20,77	69,44	553,09

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti kiaulienos gabaliukai su pom.padažu ir svogūnais (tausojantis)	11A	100/30/30	23,96	42,98	13,41	528,48
Virti pilno grūdo makaronai(alergenai Nr.1)(tausojantis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Morkų salotos su česnakų su aliejaus padažu (augalinis)(tausojantis)	11S	70	0,74	6,68	6,27	81,10
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			36,13	59,04	83,81	1004,96
Iš viso (dienos davinio)			36,13	59,04	83,81	1004,96

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pupelių-daržovių troškiny (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis) (pupelės,bulvės,morkos,brokoliai,paprika,konservuoti kukurūzai)	14AA	200	14,13	6,11	42,95	259,07
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,ridikai)(augalinis)	14/006D	40	0,42	0,06	1,60	8,80
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			21,33	14,93	95,33	570,31
Iš viso (dienos davinio)			21,33	14,93	95,33	570,31

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S12	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Spelta miltų - varškės blynėliai(alergenai Nr.1,3,7) (kepti) (varškė9%,spelta miltai,a.r.kvietiniai miltai,kiaušiniai,cukrus,pienas 2,5%,kefyras 2,5%)	002V	150	16,37	9,71	27,73	263,79
Saldus grietinės 30%padažas su uogine (alergenai Nr.7)	8P	30	0,41	4,59	11,32	86,29
Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalinis)	5S	100	1,51	9,90	6,06	110,51
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			23,51	28,28	85,31	680,84
Iš viso (dienos davinio)			23,51	28,28	85,31	680,84

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-29

1 VARIANTAS

3 savaitė ketvirtadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenais Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenais Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pupelių, ryžių ir morkų troškiny (augalinis)(tausojantis) (pupelės, plikyti ryžiai, morkos, prieskoniai)	5-5/106AT	220	12,11	8,06	55,12	341,45
Daržovių salotos su kmynais (augalinis)	31Š	80	0,88	7,77	4,39	85,39
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			18,96	18,40	99,79	639,12
Iš viso (dienos davinio)			18,96	18,40	99,79	639,12

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenais Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenais Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos file troškinta su grietine ir daržovėmis(alergenais Nr.7,8)(tausojantis) (vištienos file, morkos, grietinė 35%, cukinios, šaldytos šparaginės pupelės)	002P	120	15,82	12,21	4,20	189,99
Biri plikyti ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	5G	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Daržovių salotos su kmynais (augalinis)	31Š	100	1,10	9,71	5,49	106,74
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,5	0,2	10,7	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			26,22	28,65	78,81	679,60
Iš viso (dienos davinio)			26,22	28,65	78,81	679,60

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenais Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenais Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukšties kukulis (alergenais Nr.1,3)(tausojantis) (smulkinta paukšties file, kiaušiniai, svogūnai, morkos, sėlenos)	35(2)A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			39,08	18,87	88,47	668,09
Iš viso (dienos davinio)			39,08	18,87	88,47	668,09

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenais Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenais Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepti paukšties gabaliukai su pom. padažu ir svog. (tausojantis)	33A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
Virti miežiniai perliukai (alergenais Nr.1)(augalinis)(tausojantis)	005Gr	100	3,80	0,77	26,16	126,77
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais(augalinis)	4S	80	1,17	4,19	6,43	61,26
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			43,23	16,05	86,66	654,36
Iš viso (dienos davinio)			43,23	16,05	86,66	654,36

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (alergenais Nr.1) (tausojantis)	023Sr	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona (alergenais Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (alergenais Nr.1,3,7)(tausojantis) (varškė 9%, viso grūdo kvietiniai miltai, kiaušiniai, cukrus)	7-3/60T	170	21,53	10,15	50,34	378,87
Saldus jogurtinės grietinės 10% padažas (alergenais Nr.7)	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	4/006D	20	0,21	0,07	0,89	5,00
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas apelsinais	G009	200	0,08	0,02	0,60	2,00
Iš viso:			28,07	14,25	102,11	650,97
Iš viso (dienos davinio)			28,07	14,25	102,11	650,97

Savininkas Marius Kumža

Perspektyvinis valgiaraštis 11 metų ir vyresniems (pasirinktinai)

2026-10-30

1 VARIANTAS

3 savaitė penktadienis

Maitinimas: 12:00 - 12:30 val.

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas liesos žuvies (jūros lydeka) kepsnys (alergenai Nr.1,3,4) (tausojantis) (šaldyta jūros lydekų filė, kiaušiniai, svogūnai, morkos, sėlenos, kukurūzų miltai)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (alergenai Nr.1) (augalinis)(tausojantis)	107A	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			32,24	21,66	86,23	653,59
Iš viso (dienos davinio)			32,24	21,66	86,23	653,59

2 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Balandėliai su kalakutiena, griet. pomid. padažas (alergenai Nr.7)(tausojantis)	63/1A	200/40	19,73	21,87	171,76	343,51
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,85
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			30,59	35,86	245,16	793,7
Iš viso (dienos davinio)			30,59	35,86	245,16	793,7

3 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės ir morkų apkepamas (alergenai Nr.1,3,7)(tausojantis) (varškė 9%, morkos, manų kruopos, cukrus, pienas 2,5%, kiaušiniai, sviestas 82%, grietinė 30%)	88A	150	18,68	18,05	22,31	324,61
Grietinė 30% (alergenai Nr.7)	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Geriamas vanduo paskanintas citrinomis	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,32
Iš viso:			27,06	31,37	68,54	661,65
Iš viso (dienos davinio)			27,06	31,37	68,54	661,65

4 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (alergenai Nr.1) (augalinis)(tausojantis) (pilno grūdo makaronai, pomidorai, porai, žirneliai, česnakai)	12AA	200	9,31	11,63	34,81	271,92
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			23,69	20,91	88,99	636,74
Iš viso (dienos davinio)			23,69	20,91	88,99	636,74

5 VARIANTAS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (alergenai Nr.8)(augalinis)(tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,76
Viso grūdo ruginė duona (alergenai Nr.1)	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	005P	50/150	10,21	7,88	9,91	151,45
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis)	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS001	100	0,50	0,20	10,70	51,40
Kefyras 2.5%	G010	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			24,59	17,16	64,09	516,27
Iš viso (dienos davinio)			24,59	17,16	64,09	516,27

Savininkas Marius Kumža