

# **ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS**

## **15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

15-18 metų vaikams

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro  
specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

1 savaitė  
Pirmadienis

### Pusryčiai 1 variantas

val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis) | KP-6    | 230    | 8,89                        | 3,25        | 42,79              | 241,60               |
| Trintos uogos                                |         | 35     | 0,33                        | 0,10        | 6,40               | 28,38                |
| Varškės sūris 22% su medumi                  | Š-1     | 45/30  | 8,28                        | 9,90        | 26,22              | 226,35               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)               | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                     |         |        | 17,50                       | 13,25       | 75,41              | 496,33               |

### Pusryčiai 2 variantas

val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas (tausojantis)  | VP-3    | 200    | 29,59                       | 22,69       | 54,00              | 506,05               |
| Grietinė 30%                   |         | 35     | 0,84                        | 10,50       | 1,09               | 102,55               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                       |         |        | 30,43                       | 33,19       | 55,09              | 608,60               |

### Pietūs

val.

| Sriubos                                                                  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30% arba        | S-20    | 150/5  | 3,99                        | 4,26        | 15,84              | 107,05               |
| 2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konservuotomis pupelėmis | S-28    | 150/20 | 6,21                        | 10,03       | 8,51               | 146,02               |
| Duona                                                                    |         | 30     | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                                  |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su burokėlių sriuba:                                          |         |        | 7,69                        | 4,92        | 59,04              | 292,75               |
| 2. Iš viso su daržovių sriuba:                                           |         |        | 9,91                        | 10,69       | 51,71              | 331,72               |

| 1 pietų patiekalas                                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)                       | MP/K-30 | 100    | 19,93                       | 11,89       | 7,07               | 206,54               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                           | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. *Virti lęšiai                                                 | GA-5.1  | 90     | 13,48                       | 5,19        | 25,24              | 215,84               |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais, sėklomis ir aliejumi | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54        | 1,81               | 30,51                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi                          | DS-25   | 50     | 0,64                        | 2,10        | 2,78               | 29,32                |
| Pomidoras/paprika                                                | DS-33   | 25/25  | 0,58                        | 0,18        | 2,68               | 11,50                |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                   |         |        | 25,33                       | 27,68       | 46,79              | 522,65               |
| 2. *Iš viso su virtais lęšiais:                                  |         |        | 36,00                       | 30,92       | 40,81              | 583,61               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                        | Rp.<br>Nr. | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                           |            |           | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais (tausojantis) ir pomidorų padažu | MP/K-35    | 100/30/30 | 29,96                       | 21,08          | 12,51                 | 359,27                     |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                                    | GK-4       | 100       | 2,81                        | 1,95           | 31,22                 | 154,88                     |
| 2. *Virti lęšiai                                                          | GA-5.1     | 90        | 13,48                       | 5,19           | 25,24                 | 215,84                     |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi                    | DS-17      | 50        | 0,53                        | 2,54           | 1,81                  | 30,51                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi                                   | DS-25      | 50        | 0,64                        | 2,10           | 2,78                  | 29,32                      |
| Pomidoras/paprika                                                         | DS-33      | 25/25     | 0,58                        | 0,18           | 2,68                  | 11,50                      |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                            |            |           | 34,52                       | 27,85          | 51,00                 | 585,48                     |
| 2. *Iš viso su virtais lęšiais:                                           |            |           | 45,19                       | 31,09          | 45,02                 | 646,44                     |

| 3 pietų patiekalas                                                           | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                              |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis) | MP/K-25    | 100    | 27,67                       | 20,31          | 3,01                  | 302,05                     |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                                       | GK-4       | 100    | 2,81                        | 1,95           | 31,22                 | 154,88                     |
| 2. *Virti lęšiai                                                             | GA-5.1     | 90     | 13,48                       | 5,19           | 25,24                 | 215,84                     |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi                       | DS-17      | 50     | 0,53                        | 2,54           | 1,81                  | 30,51                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi                                      | DS-25      | 50     | 0,64                        | 2,10           | 2,78                  | 29,32                      |
| Pomidoras/paprika                                                            | DS-33      | 25/25  | 0,58                        | 0,18           | 2,68                  | 11,50                      |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                               |            |        | 32,23                       | 27,08          | 41,50                 | 528,26                     |
| 2. *Iš viso su virtais lęšiais:                                              |            |        | 42,90                       | 30,32          | 35,52                 | 589,22                     |

| 4 pietų patiekalas                                     | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                        |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos kepsnys (tausojantis)                       | MP/K-22    | 100    | 26,87                       | 18,21          | 8,54                  | 305,67                     |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                 | GK-4       | 100    | 2,81                        | 1,95           | 31,22                 | 154,88                     |
| 2. *Virti lęšiai                                       | GA-5.1     | 90     | 13,48                       | 5,19           | 25,24                 | 215,84                     |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi | DS-17      | 50     | 0,53                        | 2,54           | 1,81                  | 30,51                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi                | DS-25      | 50     | 0,64                        | 2,10           | 2,78                  | 29,32                      |
| Pomidoras/paprika                                      | DS-33      | 25/25  | 0,58                        | 0,18           | 2,68                  | 11,50                      |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                         |            |        | 31,43                       | 24,98          | 47,03                 | 531,88                     |
| 2. *Iš viso su virtais lęšiais:                        |            |        | 42,10                       | 28,22          | 41,05                 | 592,84                     |

| 5 pietų patiekalas                                              | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                 |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)                  | MP/J-1     | 100/60 | 37,14                       | 25,71          | 5,32                  | 384,48                     |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                          | GK-4       | 100    | 2,81                        | 1,95           | 31,22                 | 154,88                     |
| 2. *Virti lęšiai                                                | GA-5.1     | 90     | 13,48                       | 5,19           | 25,24                 | 215,84                     |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (neraf.) | DS-17      | 50     | 0,53                        | 2,54           | 1,81                  | 30,51                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotas)          | DS-25      | 50     | 0,64                        | 2,10           | 2,78                  | 29,32                      |
| Pomidoras/paprika                                               | DS-33      | 25/25  | 0,58                        | 0,18           | 2,68                  | 11,50                      |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                  |            |        | 41,70                       | 32,48          | 43,81                 | 610,63                     |
| 2. *Iš viso su virtais lęšiais:                                 |            |        | 52,37                       | 35,72          | 37,83                 | 671,65                     |

| 6 pietų patiekalas                                              | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                 |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Troškintos jautienos kepenys su daržovėmis (tausojantis)        | MP/J-32    | 100/70 | 27,93                       | 17,03          | 9,72                  | 298,08                     |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                          | GK-4       | 100    | 2,81                        | 1,95           | 31,22                 | 154,88                     |
| 2. *Virti lęšiai                                                | GA-5.1     | 90     | 13,48                       | 5,19           | 25,24                 | 215,84                     |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (neraf.) | DS-17      | 50     | 0,53                        | 2,54           | 1,81                  | 30,51                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotas)          | DS-25      | 50     | 0,64                        | 2,10           | 2,78                  | 29,32                      |
| Pomidoras/paprika                                               | DS-33      | 25/25  | 0,58                        | 0,18           | 2,68                  | 11,50                      |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                  |            |        | 32,49                       | 23,80          | 48,21                 | 524,29                     |
| 2. *Iš viso su virtais lęšiais:                                 |            |        | 43,16                       | 27,04          | 42,23                 | 585,25                     |

| 7 pietų patiekalas                    | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                       |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Virti varškėčiai (tausojantis)        | VP-11      | 200    | 27,04                       | 13,20          | 51,75                 | 429,09                     |
| Grietinė 30%                          |            | 30     | 0,72                        | 9,00           | 0,93                  | 87,90                      |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 % | VS-6       | 85/40  | 4,92                        | 1,03           | 14,51                 | 79,35                      |
| Iš viso:                              |            |        | 32,68                       | 23,23          | 67,19                 | 596,34                     |

| 8 pietų patiekalas                                              | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                 |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Troškintos daržovės su virtais lęšiais (augalinis, tausoj.)     | AP-6       | 100/100 | 15,68                       | 8,86           | 32,64                 | 267,22                     |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (neraf.) | DS-17      | 50      | 0,53                        | 2,54           | 1,81                  | 30,51                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotu)           | DS-25      | 50      | 0,64                        | 2,10           | 2,78                  | 29,32                      |
| Pomidoras/paprika                                               | DS-33      | 25/25   | 0,58                        | 0,18           | 2,68                  | 11,50                      |
| Iš viso:                                                        |            |         | 16,85                       | 13,50          | 37,23                 | 327,05                     |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)       | KP-5    | 230     | 8,42                        | 5,03        | 31,15              | 197,52               |
| Supjaustyti vaisiai (sezoniniai)                         |         | 50      | 0,40                        | 0,10        | 8,00               | 32,00                |
| Sumuštinio duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | ŠU-4.1  | 45/7/35 | 10,73                       | 16,30       | 20,02              | 277,68               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                           | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                 |         |         | 19,55                       | 21,43       | 59,17              | 507,20               |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Sklindžiai su obuoliais             | MP-22   | 180    | 11,13                       | 16,16       | 51,46              | 432,58               |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės) |         | 30     | 0,28                        | 0,08        | 5,16               | 23,90                |
| Kakavos gėrimas su avižų gėrimu     | G-10    | 200    | 1,02                        | 1,43        | 9,10               | 52,30                |
| Iš viso:                            |         |        | 12,43                       | 17,67       | 65,72              | 508,78               |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                               |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba  | S-1     | 150/5  | 1,50                        | 3,32        | 8,98               | 66,44                |
| 2. Trinta morkų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais | S-29    | 150/20 | 5,91                        | 7,56        | 8,05               | 119,67               |
| Duona                                                         |         | 30     | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                       |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su kopūstų sriuba:                                 |         |        | 5,20                        | 3,98        | 52,18              | 252,14               |
| 2. Iš viso su trintų morkų sriuba:                            |         |        | 9,61                        | 8,22        | 51,25              | 305,37               |

| 1 pietų patiekalas                                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)                                 | MP/P-12 | 100    | 21,64                       | 12,82       | 2,81               | 219,00               |
| Trintų morkų padažas                                                      | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Bulvių košė arba                                                       | GD-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais           | GK-1    | 100    | 5,21                        | 4,61        | 16,66              | 165,19               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)                                    | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pomidoras                                                                 |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso bulvių košė:                                                   |         |        | 26,71                       | 36,31       | 30,18              | 546,59               |
| 2. *Iš viso su bulgur kruopomis:                                          |         |        | 29,70                       | 36,21       | 32,10              | 602,63               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos filė (tausojantis)                                  | MP/P-23 | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| Trintų morkų padažas                                                | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Bulvių košė arba                                                 | GD-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais     | GK-1    | 100    | 5,21                        | 4,61        | 16,66              | 165,19               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.) | DS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)                              | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pomidoras                                                           |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso bulvių koše:                                             |         |        | 29,54                       | 30,53       | 36,19              | 524,64               |
| 2. *Iš viso su bulgur kruopomis:                                    |         |        | 32,56                       | 30,43       | 38,11              | 580,68               |

| 3 pietų patiekalas                                                  | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)                      | MP/P-19 | 100/100 | 26,48                       | 18,37       | 6,85               | 291,27               |
| 1. Bulvių košė arba                                                 | GD-1    | 100     | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais     | GK-1    | 100     | 5,21                        | 4,61        | 16,66              | 165,19               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.) | DS-19   | 70      | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)                              | DS-22   | 60      | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pomidoras                                                           |         | 30      | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso bulvių koše:                                             |         |         | 30,80                       | 32,33       | 30,66              | 519,42               |
| 2. *Iš viso su bulgur kruopomis:                                    |         |         | 33,79                       | 32,23       | 32,58              | 575,46               |

| 4 pietų patiekalas                                                  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)         | MP/P-2  | 100    | 25,30                       | 7,84        | 6,92               | 216,15               |
| Trintų morkų padažas                                                | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Bulvių košė arba                                                 | GD-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais     | GK-1    | 100    | 5,21                        | 4,61        | 16,66              | 165,19               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.) | DS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)                              | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pomidoras                                                           |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso bulvių koše:                                             |         |        | 30,37                       | 31,33       | 34,29              | 543,74               |
| 2. *Iš viso su bulgur kruopomis:                                    |         |        | 33,36                       | 31,23       | 36,21              | 599,78               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 5 pietų patiekalas                            | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                               |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Varškės pudingas su bananais<br>(tausojantis) | VP-21      | 180    | 20,88                       | 15,05          | 31,17                 | 345,82                     |
| Trintos uogos                                 |            | 30     | 0,26                        | 0,10           | 5,86                  | 23,08                      |
| Grietinė 30%                                  |            | 30     | 0,72                        | 9,00           | 0,93                  | 87,90                      |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %         | VS-6       | 85/40  | 4,92                        | 1,03           | 14,51                 | 79,35                      |
| <b>Iš viso:</b>                               |            |        | <b>26,78</b>                | <b>25,18</b>   | <b>52,47</b>          | <b>536,15</b>              |

| 6 pietų patiekalas                                                                   | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                                      |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Virti makaronai su troškintomis<br>šaldytomis daržovėmis<br>(augalinis, tausojantis) | AP-8       | 110/110 | 8,84                        | 9,36           | 36,89                 | 273,18                     |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais,<br>kukurūzais ir aliejumi (neraf.)               | DS-19      | 70      | 1,01                        | 5,11           | 3,12                  | 60,22                      |
| Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)                                               | DS-22      | 60      | 0,79                        | 4,04           | 4,75                  | 53,78                      |
| Pomidoras                                                                            |            | 30      | 0,30                        | 0,10           | 1,20                  | 5,00                       |
| <b>Iš viso:</b>                                                                      |            |         | <b>10,94</b>                | <b>18,61</b>   | <b>45,96</b>          | <b>392,18</b>              |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (tausojantis)                            | KP/K-5  | 150      | 21,09                       | 19,36       | 7,44               | 286,35               |
| Virtos bulgur kruopos                            | GK-30   | 80       | 5,20                        | 3,99        | 27,20              | 172,29               |
| Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika) | GD-36   | 20/20/20 | 0,56                        | 0,24        | 2,26               | 11,20                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                   | G-1     | 200      | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                         |         |          | 26,85                       | 23,59       | 36,90              | 469,84               |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp. Nr. | Išeiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (tausojantis) | KU-7    | 60/80/110 | 37,07                       | 15,39       | 35,10              | 437,35               |
| Daržovių rinkinukas                                                            | GD-36   | 20/20/20  | 0,56                        | 0,24        | 2,26               | 11,20                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                                                 | G-1     | 200       | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                                       |         |           | 37,63                       | 15,63       | 37,36              | 448,55               |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30% | S-21    | 150/5  | 5,32                        | 4,48        | 22,90              | 146,38               |
| 2. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%                      | S-6     | 150/5  | 5,74                        | 4,41        | 21,22              | 133,02               |
| Vaisiai                                                              |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su žirnių sriuba:                                         |         |        | 6,76                        | 4,84        | 51,70              | 261,58               |
| 2. Iš viso su pupelių sriuba:                                        |         |        | 7,18                        | 4,77        | 50,02              | 248,22               |

| 1 pietų patiekalas                                                  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis) | MP/P-40 | 100/40 | 25,18                       | 16,21       | 3,44               | 265,25               |
| 1. Virti griekiai arba                                              | GK-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| 2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis     | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)   | DS-8    | 60     | 0,66                        | 3,09        | 2,60               | 37,80                |
| Morkų salotos su aliejumi (nerafinuotas)                            | DS-24.2 | 50     | 0,47                        | 3,08        | 4,09               | 41,06                |
| Pomidoras/agurkas                                                   | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su griekiais:                                            |         |        | 31,83                       | 27,02       | 39,48              | 520,47               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:                                     |         |        | 32,74                       | 28,79       | 38,93              | 536,95               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos maltinis (tausojantis)                                  | MP/P-7  | 120    | 24,76                       | 12,18       | 4,03               | 226,87               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                 | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti griekiai arba                                            | GK-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| 2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis   | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-8    | 60     | 0,66                        | 3,09        | 2,60               | 37,80                |
| Morkų salotos su aliejumi (neraf.)                                | DS-24.2 | 50     | 0,47                        | 3,08        | 4,09               | 41,06                |
| Pomidoras/agurkas                                                 | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su griekiais:                                          |         |        | 32,25                       | 32,01       | 41,30              | 571,99               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:                                   |         |        | 33,16                       | 33,78       | 40,75              | 588,47               |

| 3 pietų patiekalas                                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos kepinukas (tausojantis)                              | MP/P-24 | 100    | 24,84                       | 7,18        | 8,53               | 200,21               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                 | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti griekiai arba                                            | GK-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| 2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis   | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-8    | 60     | 0,66                        | 3,09        | 2,60               | 37,80                |
| Morkų salotos su aliejumi (neraf.)                                | DS-24.2 | 50     | 0,47                        | 3,08        | 4,09               | 41,06                |
| Pomidoras/agurkas                                                 | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su griekiais:                                          |         |        | 32,33                       | 27,01       | 45,80              | 545,33               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:                                   |         |        | 33,24                       | 28,78       | 45,25              | 561,81               |

| 4 pietų patiekalas                                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)       | MP/P-3  | 120/65 | 25,71                       | 15,39       | 7,85               | 270,29               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                 | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti griekiai arba                                            | GK-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| 2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis   | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-8    | 60     | 0,66                        | 3,09        | 2,60               | 37,80                |
| Morkų salotos su aliejumi (neraf.)                                | DS-24.2 | 50     | 0,47                        | 3,08        | 4,09               | 41,06                |
| Pomidoras/agurkas                                                 | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su griekiais:                                          |         |        | 33,20                       | 35,22       | 45,12              | 615,41               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:                                   |         |        | 34,11                       | 36,99       | 44,57              | 631,89               |

| 5 pietų patiekalas                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai                      | VP-7    | 180    | 26,68                       | 20,54        | 42,89              | 463,13               |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)   |         | 30     | 0,28                        | 0,08         | 5,16               | 23,90                |
| Natūralus jogurtas 2 %                |         | 30     | 2,70                        | 0,60         | 0,69               | 18,60                |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |        | <b>34,58</b>                | <b>22,25</b> | <b>63,25</b>       | <b>584,98</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                                   | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Bulgur kruopų ir lęšių troškinys su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-1    | 140/100 | 16,24                       | 9,41         | 79,29              | 340,22               |
| Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)                    | DS-8    | 60      | 0,66                        | 3,09         | 2,60               | 37,80                |
| Morkų salotos su aliejumi (neraf.)                                                   | DS-24.2 | 50      | 0,47                        | 3,08         | 4,09               | 41,06                |
| Pomidoras/agurkas                                                                    | DS-34   | 25/25   | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                      |         |         | <b>17,82</b>                | <b>15,68</b> | <b>87,58</b>       | <b>426,08</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis) | KP-10   | 230    | 7,14                        | 3,15        | 36,19              | 194,40               |
| Trintos uogos                                    |         | 30     | 0,28                        | 0,08        | 5,16               | 23,90                |
| Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%             | ŠU-7    | 30/30  | 6,67                        | 7,54        | 23,34              | 189,60               |
| Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais    | G-7     | 170    | 4,20                        | 2,73        | 19,06              | 115,50               |
| Iš viso:                                         |         |        | 18,29                       | 13,50       | 87,75              | 523,40               |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtų makaronų troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis) | AP/K-41 | 160/100 | 34,46                       | 20,32       | 37,44              | 472,50               |
| Agurkas                                                           |         | 40      | 0,30                        | 0,00        | 1,40               | 6,00                 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                                    | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                                          |         |         | 34,76                       | 20,32       | 38,84              | 478,50               |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais arba | S-25    | 150/20 | 7,04                        | 6,63        | 12,99              | 137,37               |
| 2. Trintų moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35%             | S-5     | 150    | 1,38                        | 4,36        | 9,33               | 79,07                |
| Duona                                                                |         | 30     | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                              |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su daržovių sriuba:                                       |         |        | 10,74                       | 7,29        | 56,19              | 323,07               |
| 2. Iš viso su trinta moliūgų sriuba                                  |         |        | 5,08                        | 5,02        | 52,53              | 264,77               |

| 1 pietų patiekalas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba                           | ŽP-1    | 100    | 24,49                       | 20,73       | 0,18               | 284,44               |
| 2. Kepta žuvies filė (tausojantis)                                 | ŽP-27   | 100    | 19,34                       | 7,99        | 5,39               | 173,69               |
| Trintų morkų padažas                                               | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                     | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos                                   | DS-41   | 50     | 0,49                        | 0,98        | 1,40               | 15,69                |
| Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-16   | 50     | 0,64                        | 3,11        | 3,87               | 44,50                |
| Pomidoras/agurkas                                                  | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su kepta lašišos filė:                                  |         |        | 29,63                       | 36,40       | 41,83              | 605,95               |
| 2. Iš viso su kepta žuvies filė:                                   |         |        | 24,48                       | 23,66       | 47,04              | 495,20               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba                             | ŽP-2    | 120    | 25,44                       | 21,55       | 4,69               | 326,26               |
| 2. Žuvies maltinis (tausojantis)                                   | ŽP-16   | 120    | 19,65                       | 8,56        | 8,76               | 189,74               |
| Trintų morkų padažas                                               | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                     | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                   | DS-41   | 50     | 0,49                        | 0,98        | 1,40               | 15,69                |
| Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-16   | 50     | 0,64                        | 3,11        | 3,87               | 44,50                |
| Pomidoras/agurkas                                                  | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su lašišos maltiniu:                                    |         |        | 30,58                       | 37,22       | 46,04              | 647,77               |
| 2. Iš viso su žuvies maltiniu:                                     |         |        | 24,79                       | 24,23       | 50,41              | 511,25               |

| 3 pietų patiekalas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)                            | ŽP-26   | 100    | 22,52                       | 20,71       | 5,39               | 293,47               |
| Trintų morkų padažas                                               | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                             | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virti makaronai                                                 | GK-25   | 80     | 5,16                        | 4,11        | 28,64              | 171,89               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                   | DS-41   | 50     | 0,49                        | 0,98        | 1,40               | 15,69                |
| Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-16   | 50     | 0,64                        | 3,11        | 3,87               | 44,50                |
| Pomidoras/agurkas                                                  | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                     |         |        | 27,66                       | 36,38       | 47,04              | 614,98               |
| 2. Iš viso su virtais makaronais:                                  |         |        | 30,01                       | 38,54       | 44,46              | 631,99               |

| 4 pietų patiekalas                                                                         | Rp. Nr.  | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (lazanija) (tausojantis) | MP/KP-46 | 140/100 | 35,17                       | 25,47       | 47,78              | 560,63               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                                           | DS-41    | 50      | 0,49                        | 0,98        | 1,40               | 15,69                |
| Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)                         | DS-16    | 50      | 0,64                        | 3,11        | 3,87               | 44,50                |
| Pomidoras/agurkas                                                                          | DS-34    | 25/25   | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                                                   |          |         | 36,75                       | 29,66       | 54,65              | 627,82               |



| 5 pietų patiekalas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės spygliukai 9 % (tausojuantis)           | VP-2    | 180    | 20,45                       | 10,50        | 57,69              | 407,74               |
| Grietinė 30%                                    |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |        | <b>26,09</b>                | <b>20,53</b> | <b>73,13</b>       | <b>574,99</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                                           | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                              |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-2    | 160/110 | 16,20                       | 9,71         | 59,47              | 365,22               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                                             | DS-41   | 50      | 0,49                        | 0,98         | 1,40               | 15,69                |
| Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)                           | DS-16   | 50      | 0,64                        | 3,11         | 3,87               | 44,50                |
| Pomidoras/agurkas                                                                            | DS-34   | 25/25   | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                              |         |         | <b>17,78</b>                | <b>13,90</b> | <b>66,34</b>       | <b>432,41</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis) | KP-1    | 230      | 7,86                        | 3,27        | 33,79              | 189,12               |
| Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė     | ŠU-10   | 45/10/60 | 22,28                       | 12,50       | 19,66              | 287,33               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                   | G-1     | 200      | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                         |         |          | 30,14                       | 15,77       | 53,45              | 476,45               |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai 9% (tausojantis) | VP-11   | 200    | 27,04                       | 13,20       | 51,75              | 429,09               |
| Grietinė 30%                      |         | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,93               | 87,90                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)    | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                          |         |        | 27,76                       | 22,20       | 52,68              | 516,99               |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                                | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                        |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% | S-13    | 150/8/5 | 2,30                        | 4,34        | 9,63               | 82,09                |
| 2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kiaušienos gabalėliais     | S-4     | 150/20  | 6,91                        | 9,64        | 9,46               | 151,17               |
| Duona                                                                  |         | 30      | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                                |         | 180     | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su rūgštynių sriuba:                                        |         |         | 6,00                        | 5,00        | 52,83              | 267,79               |
| 2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:                                 |         |         | 10,61                       | 10,30       | 52,66              | 336,87               |

| 1 pietų patiekalas                                                      | Rp. Nr.  | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                         |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis) arba         | MP/KK-41 | 160/100 | 31,02                       | 25,29       | 34,99              | 486,63               |
| 2. Ryžių troškiny su jautiena ir daržovėmis (tausojantis)               | MP/KJ-2  | 160/100 | 37,05                       | 28,53       | 35,32              | 535,63               |
| Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-10    | 60      | 0,59                        | 3,04        | 1,93               | 35,23                |
| Pomidoras/paprika                                                       | DS-33    | 25/25   | 0,58                        | 0,18        | 2,68               | 11,50                |
| 1. Iš viso su kiaušiena:                                                |          |         | 32,19                       | 28,51       | 39,60              | 533,36               |
| 2. Iš viso su jautiena:                                                 |          |         | 38,22                       | 31,75       | 39,93              | 582,36               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Bulvių plokštainis su vištiena arba                                   | BP-4    | 150/80 | 26,10                       | 14,54       | 33,79              | 368,94               |
| 2. Bulvių plokštainis su varške 9%                                       | BP-4.1  | 150/80 | 19,30                       | 16,94       | 36,59              | 372,94               |
| Grietinė 30%                                                             |         | 35     | 0,84                        | 10,50       | 1,08               | 102,55               |
| Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-10   | 60     | 0,59                        | 3,04        | 1,93               | 35,23                |
| Pomidoras/paprika                                                        | DS-33   | 25/25  | 0,58                        | 0,18        | 2,68               | 11,50                |
| 1. Iš viso su vištiena:                                                  |         |        | 28,11                       | 28,26       | 39,48              | 518,22               |
| 2. Iš viso su varške:                                                    |         |        | 21,31                       | 30,66       | 42,28              | 522,22               |

| 3 pietų patiekalas                                                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena arba                          | BP-1    | 140/60 | 13,19                       | 13,52       | 54,38              | 387,04               |
| 2. Tarkuotų bulvių cepelinai su varške 9%                               | BP-2    | 140/60 | 13,50                       | 5,78        | 55,58              | 324,64               |
| Grietinė 30%                                                            |         | 40     | 0,96                        | 12,00       | 1,23               | 117,20               |
| Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-10   | 60     | 0,59                        | 3,04        | 1,93               | 35,23                |
| Pomidoras/paprika                                                       | DS-33   | 25/25  | 0,58                        | 0,18        | 2,68               | 11,50                |
| 1. Iš viso su kiauliena:                                                |         |        | 15,32                       | 28,74       | 60,22              | 550,97               |
| 2. Iš viso su varške:                                                   |         |        | 15,63                       | 21,00       | 61,42              | 488,57               |

| 4 pietų patiekalas                                                      | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                         |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)                 | MP/KP-1 | 160/100 | 28,00                       | 23,24       | 31,96              | 443,67               |
| Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-10   | 60      | 0,59                        | 3,04        | 1,93               | 35,23                |
| Pomidoras/paprika                                                       | DS-33   | 25/25   | 0,58                        | 0,18        | 2,68               | 11,50                |
| Iš viso:                                                                |         |         | 29,17                       | 26,46       | 36,57              | 490,40               |



| 5 pietų patiekalas                                                                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Įdarytos paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis) | MP/K-3  | 90/80  | 19,34                       | 16,01        | 11,70              | 265,93               |
| Virti lęšiai                                                                               | GA-5.1  | 90     | 13,48                       | 5,19         | 25,24              | 215,84               |
| Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)                    | DS-10   | 60     | 0,59                        | 3,04         | 1,93               | 35,23                |
| <b>Iš viso:</b>                                                                            |         |        | <b>33,41</b>                | <b>24,24</b> | <b>38,87</b>       | <b>517,00</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                          | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                             |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių troškiny su boilivine balanda ir daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-3    | 140/100 | 11,45                       | 10,76        | 53,37              | 366,22               |
| Keptos moliūgų lazdelės                                                     | GD-3    | 100     | 1,17                        | 2,11         | 8,80               | 57,96                |
| Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)     | DS-10   | 60      | 0,59                        | 3,04         | 1,93               | 35,23                |
| Pomidoras/paprika                                                           | DS-33   | 25/25   | 0,58                        | 0,18         | 2,68               | 11,50                |
| <b>Iš viso:</b>                                                             |         |         | <b>13,79</b>                | <b>16,09</b> | <b>66,78</b>       | <b>470,91</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                        |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių grūdų dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis) | KP-8    | 230    | 8,18                        | 3,83         | 33,63              | 195,20               |
| Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)                    |         | 35     | 0,33                        | 0,10         | 6,40               | 28,38                |
| Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%                  | ŠU-5    | 30/30  | 12,19                       | 14,44        | 26,01              | 283,50               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                         | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                        |         |        | <b>20,70</b>                | <b>18,37</b> | <b>66,04</b>       | <b>507,08</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės spygliukai (tausojantis) | VP-2    | 180    | 20,45                       | 10,50        | 57,69              | 407,77               |
| Grietinė 30%                     |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)   | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>21,17</b>                | <b>19,50</b> | <b>58,62</b>       | <b>495,67</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Agurkų sriuba su ryžių kruopomis, daržovėmis ir grietine 30% arba | S-9     | 150/5  | 1,69                        | 4,07        | 11,61              | 88,92                |
| 2. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%              | S-1     | 150/5  | 1,50                        | 3,32        | 8,98               | 66,44                |
| Duona                                                                |         | 30     | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                              |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su agurkų sriuba:</b>                                  |         |        | <b>5,39</b>                 | <b>4,73</b> | <b>54,81</b>       | <b>274,62</b>        |
| <b>2. Iš viso su kopūstų sriuba:</b>                                 |         |        | <b>5,20</b>                 | <b>3,98</b> | <b>52,18</b>       | <b>252,14</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                                        | Rp. Nr. | Išeiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis) | MP/K-35 | 100/30/30 | 29,96                       | 21,08        | 12,51              | 359,27               |
| 1. Bulvių košė arba                                                       | GD-1    | 100       | 2,22                        | 4,71         | 14,74              | 109,15               |
| 2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                         | GK-4    | 100       | 2,81                        | 1,95         | 31,22              | 154,88               |
| Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas)     | DS-17   | 50        | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%                                   | DS-40   | 50        | 0,56                        | 0,15         | 1,33               | 8,90                 |
| Paprika/agurkas                                                           | DS-35   | 20/20     | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>1. Iš viso su bulvių koše:</b>                                         |         |           | <b>33,63</b>                | <b>28,62</b> | <b>31,85</b>       | <b>516,03</b>        |
| <b>2. Iš viso su virtais ryžiais:</b>                                     |         |           | <b>34,22</b>                | <b>25,86</b> | <b>48,33</b>       | <b>561,76</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai (tausojantis)                  | MP/K-9  | 110    | 14,71                       | 19,61       | 7,67               | 264,39               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                     | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Bulvių košė arba                                                   | GD-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                     | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54        | 1,81               | 30,51                |
| Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%                               | DS-40   | 50     | 0,56                        | 0,15        | 1,33               | 8,90                 |
| Paprika/agurkas                                                       | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su bulvių koše:                                            |         |        | 19,22                       | 36,17       | 28,24              | 511,05               |
| 2. Iš viso su virtais ryžiais:                                        |         |        | 19,81                       | 33,41       | 44,72              | 556,78               |

| 3 pietų patiekalas                                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos kepsnys su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)             | MP/K-1  | 100/15 | 30,49                       | 23,18       | 8,33               | 364,22               |
| 1. Bulvių košė arba                                                   | GD-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                     | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54        | 1,81               | 30,51                |
| Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%                               | DS-40   | 50     | 0,56                        | 0,15        | 1,33               | 8,90                 |
| Paprika/agurkas                                                       | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su bulvių koše:                                            |         |        | 34,16                       | 30,72       | 27,67              | 520,98               |
| 2. Iš viso su virtais ryžiais:                                        |         |        | 34,75                       | 27,96       | 44,15              | 566,71               |

| 4 pietų patiekalas                                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Troškinta kiauliena su troškintomis daržovėmis (tausojantis) arba  | MP/K-21 | 100/60 | 27,38                       | 35,10       | 5,28               | 430,63               |
| 2. Troškinta jautiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)          | MP/J-1  | 100/60 | 37,14                       | 25,71       | 5,32               | 384,48               |
| Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                        | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54        | 1,81               | 30,51                |
| Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%                               | DS-40   | 50     | 0,56                        | 0,15        | 1,33               | 8,90                 |
| Paprika/agurkas                                                       | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su kiauliena:                                              |         |        | 31,64                       | 39,88       | 41,10              | 633,12               |
| 2. Iš viso su jautiena:                                               |         |        | 41,40                       | 30,49       | 41,14              | 586,97               |

| 5 pietų patiekalas                                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virta jautiena (tausojantis)                                          | MP/J-33 | 100    | 39,83                       | 12,99        | 2,10               | 253,56               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                     | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02         | 1,23               | 89,90                |
| Virti plikyti (rudieji) ryžiai                                        | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95         | 31,22              | 154,88               |
| Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%                               | DS-40   | 50     | 0,56                        | 0,15         | 1,33               | 8,90                 |
| Paprika/agurkas                                                       | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                       |         |        | <b>44,93</b>                | <b>26,79</b> | <b>39,15</b>       | <b>545,95</b>        |

| 6 pietų patiekalas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (tausojantis)        | VP-11   | 200    | 27,04                       | 13,20        | 51,75              | 429,09               |
| 1. Grietinė 30% arba                  |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| 2. *Natūralus jogurtas 2 %            |         | 30     | 2,70                        | 0,60         | 0,69               | 18,60                |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>1. Iš viso su grietine:</b>        |         |        | <b>32,68</b>                | <b>23,23</b> | <b>67,19</b>       | <b>596,34</b>        |
| <b>2. *Iš viso su jogurtu:</b>        |         |        | <b>34,66</b>                | <b>14,83</b> | <b>66,95</b>       | <b>527,04</b>        |

| 7 pietų patiekalas                                                                           | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                              |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-2    | 160/110 | 16,20                       | 9,71         | 59,47              | 365,22               |
| Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi                                       | DS-17   | 50      | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%                                                      | DS-40   | 50      | 0,56                        | 0,15         | 1,33               | 8,90                 |
| Paprika/agurkas                                                                              | DS-35   | 20/20   | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                              |         |         | <b>17,65</b>                | <b>12,54</b> | <b>64,07</b>       | <b>412,83</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)     | KP-9    | 230     | 7,66                        | 3,47         | 35,47              | 195,60               |
| Sumuštinių duona su sviestu 82% ir varškės sūris 22% | ŠU-12   | 40/8/30 | 8,92                        | 14,51        | 21,20              | 251,62               |
| Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais        | G-7     | 170     | 4,20                        | 2,73         | 19,06              | 115,50               |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |         | <b>20,78</b>                | <b>20,71</b> | <b>75,73</b>       | <b>562,72</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės sklandžiai             | VP-5    | 200    | 26,35                       | 34,12        | 40,97              | 573,75               |
| Trintos uogos                  |         | 30     | 0,26                        | 0,10         | 5,86               | 23,08                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                |         |        | <b>26,61</b>                | <b>34,22</b> | <b>46,83</b>       | <b>596,83</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba | S-6     | 150/5  | 5,74                        | 4,41        | 21,22              | 133,02               |
| 2. Trinat lęšių sriuba su brokoliais ir daržovėmis   | S-11    | 150    | 7,78                        | 4,70        | 22,51              | 153,42               |
| Vaisiai                                              |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su pupelių sriuba:</b>                 |         |        | <b>7,18</b>                 | <b>4,77</b> | <b>50,02</b>       | <b>248,22</b>        |
| <b>2. Iš viso su brokoliu sriuba:</b>                |         |        | <b>9,22</b>                 | <b>5,06</b> | <b>51,31</b>       | <b>268,62</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinta vištiena su daržovėmis ir kokoso pienu (tausojantis)                        | MP/P-42 | 100/60 | 26,05                       | 11,70        | 6,04               | 228,59               |
| 1. Virti griekiai arba                                                                | GK-7    | 100    | 6,34                        | 5,68         | 34,69              | 211,70               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                                              | GD-30   | 100    | 6,50                        | 4,99         | 34,00              | 215,36               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)                  | DS-16.1 | 50     | 1,56                        | 3,06         | 6,59               | 53,88                |
| Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06         | 1,61               | 43,49                |
| Pomidoras                                                                             |         | 30     | 0,30                        | 0,10         | 1,20               | 5,00                 |
| <b>1. Iš viso su virtais griekiais:</b>                                               |         |        | <b>34,96</b>                | <b>24,60</b> | <b>50,13</b>       | <b>542,66</b>        |
| <b>2. Iš viso su bulgur kruopomis:</b>                                                |         |        | <b>35,12</b>                | <b>23,91</b> | <b>49,44</b>       | <b>546,32</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)                                             | MP/P-12 | 100    | 21,64                       | 12,82       | 2,81               | 219,00               |
| Trintų morkų padažas                                                                  | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Virti grikiai arba                                                                 | GK-7    | 100    | 6,34                        | 5,68        | 34,69              | 211,70               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                                              | GD-30   | 100    | 6,50                        | 4,99        | 34,00              | 215,36               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)                  | DS-16.1 | 50     | 1,56                        | 3,06        | 6,59               | 53,88                |
| Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Pomidoras                                                                             |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso su virtais grikiais:                                                       |         |        | 31,30                       | 35,25       | 50,46              | 632,51               |
| 2. Iš viso su virtomis bulgur kruopomis:                                              |         |        | 31,46                       | 34,56       | 49,77              | 636,17               |

| 3 pietų patiekalas                                                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos filė (tausojantis)                                                    | MP/P-23 | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,89               | 197,05               |
| Trintų morkų padažas                                                                  | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Virti grikiai arba                                                                 | GK-7    | 100    | 6,34                        | 5,68        | 34,69              | 211,70               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                                              | GD-30   | 100    | 6,50                        | 4,99        | 34,00              | 215,36               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)                  | DS-16.1 | 50     | 1,56                        | 3,06        | 6,59               | 53,88                |
| Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Pomidoras                                                                             |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso su virtais grikiais:                                                       |         |        | 34,16                       | 29,47       | 56,54              | 610,56               |
| 2. Iš viso su virtomis bulgur kruopomis:                                              |         |        | 34,32                       | 28,78       | 55,85              | 614,22               |

| 4 pietų patiekalas                                                                    | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                       |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Grikių troškiny su daržovėmis ir kalakutiena (tausojantis) arba                    | MP/KP-2 | 160/100 | 30,31                       | 20,37       | 31,96              | 433,30               |
| 2. Grikių troškiny su daržovėmis ir vištiena (tausojantis)                            | MP/KP-1 | 160/100 | 28,00                       | 23,24       | 31,96              | 443,67               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)                  | DS-16.1 | 50      | 1,56                        | 3,06        | 6,59               | 53,88                |
| Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-13   | 60      | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Pomidoras                                                                             |         | 30      | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso grikių troškiny su kalakutiena:                                            |         |         | 32,88                       | 27,59       | 41,36              | 535,67               |
| 2. Iš viso grikių troškiny su vištiena:                                               |         |         | 30,57                       | 30,46       | 41,36              | 546,04               |

| 5 pietų patiekalas                                  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Lietiniai blynai su varške 9%                       | VP-12   | 115/70 | 18,12                       | 19,76        | 49,41              | 443,45               |
| 1. Grietinė 30% arba                                |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| 2. *Natūralus jogurtas 2 %                          |         | 30     | 2,70                        | 0,60         | 0,69               | 18,60                |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2     | 100/40 | 1,60                        | 0,30         | 25,10              | 108,20               |
| <b>1. Iš viso su grietine:</b>                      |         |        | <b>20,44</b>                | <b>29,06</b> | <b>75,44</b>       | <b>639,55</b>        |
| <b>2. *Iš viso su jogurtu:</b>                      |         |        | <b>22,42</b>                | <b>20,66</b> | <b>75,20</b>       | <b>570,25</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                                   | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                      |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Avinžirnių troškinys su šaldytomis daržovėmis ( <b>augalinis, tausojantis</b> )      | AP-4    | 110/110 | 14,46                       | 11,65        | 40,09              | 323,22               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)                 | DS-16.1 | 50      | 1,56                        | 3,06         | 6,59               | 53,88                |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas) | DS-13   | 60      | 0,71                        | 4,06         | 1,61               | 43,49                |
| Pomidoras                                                                            |         | 30      | 0,30                        | 0,10         | 1,20               | 5,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                      |         |         | <b>17,03</b>                | <b>18,87</b> | <b>49,49</b>       | <b>425,59</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 1 variantas**

val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)     | KP-12   | 230    | 10,07                       | 7,60        | 40,07              | 265,86               |
| Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%         | ŠU-7    | 30/30  | 6,67                        | 7,54        | 23,34              | 189,60               |
| Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta) | G-10    | 200    | 1,02                        | 1,43        | 9,10               | 52,30                |
| Iš viso:                                     |         |        | 17,76                       | 16,57       | 72,51              | 507,76               |

**Pusryčiai 2 variantas**

val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas (tausojantis)  | VP-3    | 200    | 29,59                       | 22,69       | 54,00              | 506,05               |
| Grietinė 30%                   |         | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,93               | 87,90                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                       |         |        | 30,31                       | 31,69       | 54,93              | 593,95               |

**Pietūs**

val.

| Sriubos                                                            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba             | S-3     | 150/5  | 1,62                        | 4,92        | 11,43              | 91,49                |
| 2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kiaulienos gabalėliais | S-4     | 150/20 | 6,91                        | 9,64        | 9,46               | 151,17               |
| Duona                                                              |         | 30     | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                            |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su burokėlių sriuba:                                    |         |        | 5,32                        | 5,58        | 54,63              | 277,19               |
| 2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:                             |         |        | 10,61                       | 10,30       | 52,66              | 336,87               |

| 1 pietų patiekalas                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos maltinis (tausojantis)        | MP/P-7  | 120    | 24,76                       | 12,18       | 4,03               | 226,87               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas       | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba  | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi | DS-14   | 50     | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Troškintos morkos su žirneliais         | DS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pomidoras/agurkas                       | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su ryžiais:                  |         |        | 31,22                       | 29,96       | 48,49              | 578,62               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:         |         |        | 34,39                       | 34,32       | 44,47              | 609,58               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                         | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos blauzdelė (be odos ir kaulų) (tausojantis) | MP/P-28 | 100    | 24,43                       | 16,67       | 0,68               | 253,72               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                          | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                     | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis                    | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi                    | DS-14   | 50     | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Troškintos morkos su žirneliais                            | DS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pomidoras/agurkas                                          | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su ryžiais:                                     |         |        | 30,89                       | 34,45       | 45,14              | 605,47               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:                            |         |        | 34,06                       | 38,81       | 41,12              | 636,43               |

| 3 pietų patiekalas                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos kepinukas (tausojantis)    | MP/P-24 | 100    | 24,84                       | 7,18        | 8,53               | 200,21               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas       | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba  | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi | DS-14   | 50     | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Troškintos morkos su žirneliais         | DS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pomidoras/agurkas                       | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su ryžiais:                  |         |        | 31,30                       | 24,96       | 52,99              | 551,96               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:         |         |        | 34,47                       | 29,32       | 48,97              | 585,92               |

| 4 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis) | MP/P-2  | 100    | 25,30                       | 10,06       | 6,92               | 216,15               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                           | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                      | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis                     | GK-2    | 100    | 5,98                        | 6,31        | 27,20              | 185,84               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi                     | DS-14   | 50     | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Troškintos morkos su žirneliais                             | DS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pomidoras/agurkas                                           | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su ryžiais:                                      |         |        | 31,76                       | 27,84       | 51,38              | 567,90               |
| 2. Iš viso su bolivine balanda:                             |         |        | 34,93                       | 32,20       | 47,36              | 598,86               |

| 5 pietų patiekalas                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės apkepas (tausojantis)         | VP-3    | 200    | 29,59                       | 22,69       | 54,00              | 506,05               |
| 1. Grietinė 30% arba                  |         | 30     | 0,72                        | 9,00        | 0,93               | 87,90                |
| 2. *Natūralus jogurtas 2 %            |         | 30     | 2,70                        | 0,60        | 0,69               | 18,60                |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03        | 14,51              | 79,35                |
| 1. Iš viso su grietine:               |         |        | 35,23                       | 32,72       | 69,44              | 673,30               |
| 2. *Iš viso su jogurtu:               |         |        | 37,21                       | 24,32       | 69,20              | 604,00               |

| 6 pietų patiekalas                                                             | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-8    | 110/110 | 8,84                        | 9,36        | 36,89              | 273,18               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi                                        | DS-14   | 50      | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Troškintos morkos su žirneliais                                                | DS-12   | 50      | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pomidoras/agurkas                                                              | DS-34   | 25/25   | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                                       |         |         | 2,81                        | 16,17       | 48,90              | 380,15               |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)               | KP-3    | 230     | 3,89                        | 1,27         | 42,80              | 204,78               |
| Trintos uogos                                               |         | 30      | 0,28                        | 0,08         | 5,16               | 23,90                |
| Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | ŠU-3    | 45/8/30 | 10,46                       | 16,60        | 20,96              | 276,02               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                              | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                             |         |         | <b>14,63</b>                | <b>17,95</b> | <b>68,92</b>       | <b>504,70</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                           | Rp. Nr. | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                 |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta tortilija su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis) | KU-8    | 60/80/110 | 35,24                       | 26,85        | 35,36              | 532,40               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                                                  | G-1     | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                 |         |           | <b>35,24</b>                | <b>26,85</b> | <b>35,36</b>       | <b>532,40</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Žirnių sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais arba       | S-26    | 150/20 | 9,42                        | 7,79        | 15,93              | 166,44               |
| 2. Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30% | S-10    | 150/5  | 3,27                        | 4,37        | 20,55              | 128,92               |
| Vaisiai                                                            |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su žirnių sriuba:</b>                                |         |        | <b>10,86</b>                | <b>8,15</b> | <b>44,73</b>       | <b>281,64</b>        |
| <b>2. Iš viso su perlinėmis kruopomis ir pupelėmis:</b>            |         |        | <b>4,71</b>                 | <b>4,73</b> | <b>49,35</b>       | <b>244,12</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta lašišos filė (tausojantis)                               | ŽP-1    | 100    | 24,49                       | 20,73        | 0,18               | 284,44               |
| Trintų morkų padažas                                           | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53         | 3,56               | 99,44                |
| 1. Keptos bulvių lazdelės arba                                 | GD-6    | 100    | 2,50                        | 2,12         | 22,88              | 118,93               |
| 2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais | GK-1    | 100    | 5,21                        | 4,61         | 28,83              | 165,19               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                                  | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04         | 4,75               | 53,78                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi               | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05         | 1,52               | 42,75                |
| Agurkas (šviežias arba raugintas)                              |         | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69               | 3,30                 |
| <b>1. Iš viso su keptų bulvių lazdelėmis:</b>                  |         |        | <b>29,40</b>                | <b>40,53</b> | <b>33,58</b>       | <b>602,64</b>        |
| <b>2. Iš viso su bulgur kruopomis:</b>                         |         |        | <b>32,11</b>                | <b>43,02</b> | <b>39,53</b>       | <b>648,90</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 2 pietų patiekalas                                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta žuvis (tausojantis)                                      | ŽP-27   | 100    | 19,34                       | 7,99        | 5,39               | 173,69               |
| Trintų morkų padažas                                           | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Keptos bulvių lazdelės arba                                 | GD-6    | 100    | 2,50                        | 2,12        | 22,88              | 118,93               |
| 2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais | GK-1    | 100    | 5,21                        | 4,61        | 28,83              | 165,19               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                                  | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi               | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Agurkas (šviežias arba raugintas)                              |         | 30     | 0,24                        | 0,06        | 0,69               | 3,30                 |
| 1. Iš viso su keptų bulvių lazdelėmis:                         |         |        | 24,25                       | 27,79       | 38,79              | 491,89               |
| 2. Iš viso su bulgur kruopomis:                                |         |        | 26,96                       | 30,28       | 44,74              | 538,15               |

| 3 pietų patiekalas                                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žuvies maltinis (tausojantis)                                  | ŽP-16   | 120    | 19,65                       | 8,56        | 8,76               | 189,74               |
| Trintų morkų padažas                                           | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Keptos bulvių lazdelės arba                                 | GD-6    | 100    | 2,50                        | 2,12        | 22,88              | 118,93               |
| 2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais | GK-1    | 100    | 5,21                        | 4,61        | 28,83              | 165,19               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                                  | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi               | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Agurkas (šviežias arba raugintas)                              |         | 30     | 0,24                        | 0,06        | 0,69               | 3,30                 |
| 1. Iš viso su keptų bulvių lazdelėmis:                         |         |        | 24,56                       | 28,36       | 42,16              | 507,94               |
| 2. Iš viso su bulgur kruopomis:                                |         |        | 27,27                       | 30,85       | 48,11              | 554,20               |

| 4 pietų patiekalas                                              | Rp. Nr.  | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Ryžių troškiny su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis) arba | MP/KK-41 | 160/100 | 31,02                       | 25,29       | 34,99              | 486,63               |
| 2. Ryžių troškiny su daržovėmis ir jautiena (tausojantis)       | MP/KJ-2  | 160/100 | 37,05                       | 28,53       | 35,32              | 535,63               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                                   | DS-22    | 60      | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                | DS-15    | 50      | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Agurkas (šviežias arba raugintas)                               |          | 30      | 0,24                        | 0,06        | 0,69               | 3,30                 |
| 1. Iš viso su kiauliena:                                        |          |         | 32,68                       | 33,44       | 41,95              | 586,46               |
| 2. Iš viso su jautiena:                                         |          |         | 38,71                       | 36,68       | 42,28              | 635,46               |

| 5 pietų patiekalas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės spygliukai 9 % (tausojantis)            | VP-2    | 180    | 20,45                       | 10,50        | 57,69              | 407,74               |
| Grietinė 30%                                    |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |        | <b>26,09</b>                | <b>20,53</b> | <b>73,13</b>       | <b>574,99</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                           | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                              |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių ir bolivinės balandos troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-3    | 140/100 | 11,45                       | 10,76        | 53,37              | 366,22               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                                                | DS-22   | 60      | 0,79                        | 4,04         | 4,75               | 53,78                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                             | DS-15   | 50      | 0,63                        | 4,05         | 1,52               | 42,75                |
| Paprika/agurkas                                                              |         | 30      | 0,24                        | 0,06         | 0,69               | 3,30                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                              |         |         | <b>13,11</b>                | <b>18,91</b> | <b>60,33</b>       | <b>466,05</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (tausojantis)                    | KP/K-5  | 150    | 17,61                       | 19,67        | 9,07               | 282,63               |
| Virta bolivinė balanda                   | GK-4    | 80     | 5,63                        | 5,70         | 25,63              | 176,76               |
| Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras) | GD-34   | 20/20  | 0,36                        | 0,08         | 1,28               | 5,60                 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)           | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |        | <b>23,60</b>                | <b>25,45</b> | <b>35,98</b>       | <b>464,99</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai      | VP-7    | 180    | 26,68                       | 20,54        | 42,89              | 463,13               |
| Trintos uogos         |         | 30     | 0,26                        | 0,10         | 5,86               | 23,08                |
| Pienas 2,5%           | G-2     | 200    | 6,80                        | 5,00         | 9,80               | 112,00               |
| <b>Iš viso:</b>       |         |        | <b>33,74</b>                | <b>25,64</b> | <b>58,55</b>       | <b>598,21</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                                | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                        |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine 35% arba            | S-5     | 150     | 1,38                        | 4,36        | 9,33               | 79,07                |
| 2. Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% | S-13    | 150/8/5 | 2,30                        | 4,34        | 9,63               | 82,09                |
| Duona                                                                  |         | 30      | 2,26                        | 0,30        | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                                |         | 180     | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su moliūgų sriuba:</b>                                   |         |         | <b>5,08</b>                 | <b>5,02</b> | <b>52,53</b>       | <b>264,77</b>        |
| <b>2. Iš viso su rūgštynių sriuba:</b>                                 |         |         | <b>6,00</b>                 | <b>5,00</b> | <b>52,83</b>       | <b>267,79</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |          |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtų makaronų troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)     | MP/KJ-45 | 160/90 | 31,58                       | 19,76        | 36,63              | 453,58               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                     | DS-41    | 50     | 0,49                        | 0,98         | 1,40               | 15,69                |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-17    | 50     | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| Pomidoras/paprika                                                    | DS-13    | 25/25  | 0,58                        | 0,18         | 2,68               | 11,50                |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |          |        | <b>33,18</b>                | <b>23,46</b> | <b>42,52</b>       | <b>511,28</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 2 pietų patiekalas                                                                         | Rp. Nr.  | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (lazanija) (tausojantis) | MP/KP-46 | 140/100 | 35,17                       | 25,47        | 47,78              | 560,63               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                                           | DS-41    | 50      | 0,49                        | 0,98         | 1,40               | 15,69                |
| Pomidoras/ paprika                                                                         | DS-13    | 25/25   | 0,58                        | 0,18         | 2,68               | 11,50                |
| <b>Iš viso:</b>                                                                            |          |         | <b>36,24</b>                | <b>26,63</b> | <b>51,86</b>       | <b>587,82</b>        |

| 3 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Virtų bulvių kotletas su kiaulienos įdaru arba                    | BP-8    | 140/60 | 16,32                       | 19,35        | 49,81              | 432,65               |
| 2. Virtų bulvių kotletas su varškės 9% įdaru                         | BP-9    | 140/60 | 12,86                       | 11,22        | 50,81              | 350,15               |
| Grietinė 30%                                                         |         | 40     | 0,96                        | 12,00        | 1,25               | 117,20               |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| <b>1. Iš viso su kiauliena:</b>                                      |         |        | <b>17,81</b>                | <b>33,89</b> | <b>52,87</b>       | <b>580,36</b>        |
| <b>2. Iš viso su varške:</b>                                         |         |        | <b>14,35</b>                | <b>25,76</b> | <b>53,87</b>       | <b>497,86</b>        |

| 4 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtų bulvių didžkukuliai su kiaulienos įdaru (tausojantis)          | BP-5    | 140/55 | 14,09                       | 13,59        | 41,94              | 342,43               |
| Grietinė 30%                                                         |         | 40     | 0,96                        | 12,00        | 1,25               | 117,20               |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| Pomidoras                                                            |         | 30     | 0,30                        | 0,10         | 1,20               | 5,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |         |        | <b>15,88</b>                | <b>28,23</b> | <b>46,20</b>       | <b>495,14</b>        |

| 5 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtų bulvių ir varškės 9% piršteliai (tausojantis)                  | BP-3    | 250    | 15,75                       | 8,23         | 62,08              | 380,24               |
| Grietinė 30%                                                         |         | 40     | 0,96                        | 12,00        | 1,25               | 117,20               |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |         |        | <b>17,24</b>                | <b>22,77</b> | <b>65,14</b>       | <b>527,95</b>        |



| 6 pietų patiekalas                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai                                    | VP-7    | 180    | 26,68                       | 20,54        | 42,89              | 463,13               |
| Natūralus jogurtas 2 %                              |         | 30     | 2,70                        | 0,60         | 0,69               | 18,60                |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2     | 100/40 | 1,60                        | 0,30         | 25,10              | 108,20               |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |        | <b>30,98</b>                | <b>21,44</b> | <b>68,68</b>       | <b>589,93</b>        |

| 7 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)  | AP-7    | 110/110 | 16,26                       | 9,43         | 46,56              | 318,99               |
| Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%                     | DS-41   | 50      | 0,49                        | 0,98         | 1,40               | 15,69                |
| Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu) | DS-17   | 50      | 0,53                        | 2,54         | 1,81               | 30,51                |
| Pomidoras/paprika                                                    | DS-13   | 25/25   | 0,58                        | 0,18         | 2,68               | 11,50                |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |         |         | <b>17,86</b>                | <b>13,13</b> | <b>52,45</b>       | <b>376,69</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis) | KP-5    | 230    | 8,42                        | 5,03        | 31,15              | 197,52               |
| Trintos uogos                                      |         | 35     | 0,33                        | 0,10        | 6,40               | 28,38                |
| Varškės sūris 22% su medumi                        | Š-1     | 45/30  | 8,28                        | 9,90        | 26,22              | 226,35               |
| Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)       | G-10    | 200    | 1,02                        | 1,43        | 9,10               | 52,30                |
| Iš viso:                                           |         |        | 18,05                       | 16,46       | 75,87              | 504,55               |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės pudingas su bananais (tausojantis) | VP-21   | 180    | 20,88                       | 15,05       | 31,17              | 345,82               |
| Grietinė 30%                               |         | 40     | 0,96                        | 12,00       | 1,25               | 117,20               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)             | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                   |         |        | 21,84                       | 27,05       | 32,42              | 463,02               |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Žirnių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba                | S-8     | 150/5  | 4,57                        | 4,31        | 15,96              | 116,09               |
| 2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konserv. pupelėmis | S-28    | 150/20 | 6,21                        | 10,03       | 8,51               | 146,02               |
| Duona                                                              |         | 25     | 1,88                        | 0,25        | 12,00              | 58,75                |
| Vaisiai                                                            |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| 1. Iš viso su žirnių sriuba:                                       |         |        | 7,89                        | 4,92        | 56,76              | 290,04               |
| 2. Iš viso su daržovių sriuba:                                     |         |        | 9,53                        | 10,64       | 49,31              | 319,97               |

| 1 pietų patiekalas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos suktinukas su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis) | MP/K-29 | 100    | 33,58                       | 23,50       | 4,29               | 361,67               |
| Trintų morkų padažas                                         | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Keptos bulvių lazdelės arba                               | GD-6    | 100    | 2,50                        | 2,12        | 22,88              | 118,93               |
| 2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai                            | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi             | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos                        | DS-1    | 60     | 0,73                        | 3,03        | 3,58               | 42,26                |
| Agurkas/paprika                                              | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:                    |         |        | 38,55                       | 42,37       | 37,29              | 673,25               |
| 2. Iš viso su virtais ryžiais:                               |         |        | 38,86                       | 42,20       | 45,63              | 709,20               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 2 pietų patiekalas                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis)                               | MP/K-2  | 100    | 16,57                       | 4,92        | 4,15               | 166,87               |
| Trintų morkų padažas                                            | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Keptos bulvių lazdelės arba                                  | GD-6    | 100    | 2,50                        | 2,12        | 22,88              | 118,93               |
| 2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu) | DS-1    | 60     | 0,73                        | 3,03        | 3,58               | 42,26                |
| Agurkas/paprika                                                 | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:                       |         |        | 21,54                       | 23,79       | 37,15              | 478,45               |
| 2. Iš viso su virtais ryžiais:                                  |         |        | 21,85                       | 23,62       | 45,49              | 514,40               |

| 3 pietų patiekalas                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos kepsnys (tausojantis)                                | MP/K-22 | 100    | 26,87                       | 18,21       | 8,54               | 305,67               |
| Trintų morkų padažas                                            | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| 1. Keptos bulvių lazdelės arba                                  | GD-6    | 100    | 2,50                        | 2,12        | 22,88              | 118,93               |
| 2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu) | DS-1    | 60     | 0,73                        | 3,03        | 3,58               | 42,26                |
| Agurkas/paprika                                                 | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:                       |         |        | 31,84                       | 37,08       | 41,54              | 617,25               |
| 2. Iš viso su virtais ryžiais:                                  |         |        | 32,15                       | 36,91       | 49,88              | 653,20               |

| 4 pietų patiekalas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) arba      | MP/K-21 | 100/60 | 27,38                       | 35,10       | 5,28               | 430,63               |
| 2. Troškinta jautiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis) | MP/J-1  | 100/60 | 37,14                       | 25,71       | 5,32               | 384,48               |
| Virti plikyti (rudieji) ryžiai                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi             | DS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos                        | DS-1    | 60     | 0,73                        | 3,03        | 3,58               | 42,26                |
| Agurkas/paprika                                              | DS-35   | 20/20  | 0,36                        | 0,14        | 1,46               | 8,20                 |
| 1. Iš viso su kiauliena:                                     |         |        | 31,91                       | 44,27       | 43,06              | 678,72               |
| 2. Iš viso su jautiena:                                      |         |        | 41,67                       | 34,88       | 43,10              | 632,57               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 5 pietų patiekalas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės pudingas su bananais (tausojantis) | VP-21   | 180    | 20,88                       | 15,05        | 31,17              | 345,82               |
| Grietinė 30%                               |         | 40     | 0,96                        | 12,00        | 1,25               | 117,20               |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %      | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                            |         |        | <b>26,76</b>                | <b>28,08</b> | <b>46,93</b>       | <b>542,37</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                                  | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                     |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Bulgur kruopų ir lęšių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-1    | 140/100 | 16,24                       | 9,41         | 79,29              | 340,22               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                                    | DS-15   | 50      | 0,63                        | 4,05         | 1,52               | 42,75                |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)                     | DS-1    | 60      | 0,73                        | 3,03         | 3,58               | 42,26                |
| Agurkas/paprika                                                                     | DS-35   | 20/20   | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                     |         |         | <b>17,96</b>                | <b>16,63</b> | <b>85,85</b>       | <b>433,43</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išga     | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |          | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (tausojantis)                            | KP/K-5  | 150      | 17,61                       | 19,67        | 9,07               | 282,63               |
| Virti griikiai                                   | GK-7.2  | 80       | 5,07                        | 4,54         | 27,75              | 169,36               |
| Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika) | GD-36   | 20/20/20 | 0,56                        | 0,24         | 2,26               | 11,20                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                   | G-1     | 200      | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |          | <b>23,24</b>                | <b>24,45</b> | <b>39,08</b>       | <b>463,19</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |      | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | VP-11.1 | 180  | 24,31                       | 11,85        | 46,02              | 385,52               |
| Grietinė 30%                   |         | 30   | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1     | 200  | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                |         |      | <b>25,03</b>                | <b>20,85</b> | <b>46,95</b>       | <b>473,42</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                           | Rp. Nr. | Išga   | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba      | S-1     | 150/5  | 1,50                        | 3,32         | 8,98               | 66,44                |
| 2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais | S-4     | 150/20 | 6,91                        | 9,64         | 9,46               | 151,17               |
| Duona                                                             |         | 30     | 2,26                        | 0,30         | 14,40              | 70,50                |
| Vaisiai                                                           |         | 180    | 1,44                        | 0,36         | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su kopūstų sriuba:</b>                              |         |        | <b>5,20</b>                 | <b>3,98</b>  | <b>52,18</b>       | <b>252,14</b>        |
| <b>2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:</b>                     |         |        | <b>10,61</b>                | <b>10,30</b> | <b>52,66</b>       | <b>336,87</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                              | Rp. Nr. | Išga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|-------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |       | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos blauzdelė (be odos ir kaulo) (tausojantis)      | MP/P-28 | 100   | 24,43                       | 16,67        | 0,68               | 253,72               |
| Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais     | GK-8    | 100   | 4,76                        | 4,76         | 30,07              | 171,44               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)          | DS-14   | 50    | 0,72                        | 4,08         | 4,03               | 53,11                |
| Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-2    | 60    | 0,62                        | 3,09         | 2,24               | 36,60                |
| Pomidoras/agurkas                                               | DS-34   | 25/25 | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                 |         |       | <b>30,98</b>                | <b>28,70</b> | <b>38,62</b>       | <b>521,87</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 2 pietų patiekalas                                                       | Rp. Nr. | Išeiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                          |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis) | MP/P-36 | 100/30/30 | 23,53                       | 19,44       | 12,51              | 312,38               |
| 1. Bulvių košė arba                                                      | GD-1    | 100       | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| 2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais           | GK-8    | 100       | 4,76                        | 4,76        | 30,07              | 171,44               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)                   | DS-14   | 50        | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)          | DS-2    | 60        | 0,62                        | 3,09        | 2,24               | 36,60                |
| Pomidoras/agurkas                                                        | DS-34   | 25/25     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su bulvių koše:                                               |         |           | 27,54                       | 31,42       | 35,12              | 518,24               |
| 2. Iš viso su perline koše:                                              |         |           | 30,08                       | 31,47       | 50,45              | 580,53               |

| 3 pietų patiekalas                                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)     | MP/P-3  | 120/65 | 25,71                       | 15,39       | 7,85               | 270,29               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                               | P-4     | 35     | 0,84                        | 4,54        | 1,07               | 47,85                |
| 1. Keptos batatų lazdelės arba                                  | GD-23   | 100    | 2,00                        | 2,10        | 25,10              | 125,68               |
| 2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais  | GK-8    | 100    | 4,76                        | 4,76        | 30,07              | 171,44               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)          | DS-14   | 50     | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-2    | 60     | 0,62                        | 3,09        | 2,24               | 36,60                |
| Pomidoras/agurkas                                               | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su batatų lazdelėmis:                                |         |        | 30,34                       | 29,30       | 41,89              | 540,53               |
| 2. Iš viso su perline koše:                                     |         |        | 33,10                       | 31,96       | 46,86              | 586,29               |

| 4 pietų patiekalas                                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos kepinukas                                          | MP/P-24 | 100    | 24,84                       | 7,18        | 8,53               | 200,21               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                               | P-4     | 35     | 0,84                        | 4,54        | 1,07               | 47,85                |
| 1. Keptos batatų lazdelės arba                                  | GD-23   | 100    | 2,00                        | 2,10        | 25,10              | 125,68               |
| 2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais  | GK-8    | 100    | 4,76                        | 4,76        | 30,07              | 171,44               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)          | DS-14   | 50     | 0,72                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas) | DS-2    | 60     | 0,62                        | 3,09        | 2,24               | 36,60                |
| Pomidoras/agurkas                                               | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su batatų lazdelėmis:                                |         |        | 29,47                       | 21,09       | 42,57              | 470,45               |
| 2. Iš viso su perline koše:                                     |         |        | 32,23                       | 23,75       | 47,54              | 516,21               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 5 pietų patiekalas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (tausojantis)        | VP-11.1 | 180    | 24,31                       | 11,85        | 46,02              | 385,52               |
| Grietinė 30%                          |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |        | <b>29,95</b>                | <b>21,88</b> | <b>61,46</b>       | <b>552,77</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                                      | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                         |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių troškiny su bolivine balanda ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-3    | 140/100 | 11,45                       | 10,76        | 53,37              | 366,72               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)                                  | DS-14   | 50      | 0,72                        | 4,08         | 4,03               | 53,11                |
| Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)                         | DS-2    | 60      | 0,62                        | 3,09         | 2,24               | 36,60                |
| Pomidoras/agurkas                                                                       | DS-34   | 25/25   | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                         |         |         | <b>13,24</b>                | <b>18,03</b> | <b>61,24</b>       | <b>469,43</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė (tausojantis)                           | KP-6    | 230     | 8,89                        | 3,25         | 42,79              | 241,60               |
| Trintos uogos                                            |         | 30      | 0,28                        | 0,08         | 5,16               | 23,90                |
| Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | ŠU-4.1  | 40/6/25 | 8,25                        | 12,59        | 17,67              | 224,09               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                           | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                          |         |         | <b>17,42</b>                | <b>15,92</b> | <b>65,62</b>       | <b>489,59</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Lietiniai blynai su varškės 9% įdaru | VP-12   | 115/70 | 19,72                       | 20,66        | 49,76              | 459,45               |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)  |         | 30     | 0,26                        | 0,10         | 5,86               | 23,08                |
| Pienas 2,5%                          | G-2     | 150    | 5,10                        | 3,75         | 7,35               | 84,00                |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |        | <b>25,08</b>                | <b>24,51</b> | <b>62,97</b>       | <b>566,53</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35% arba      | S-5     | 150    | 1,38                        | 4,36        | 9,33               | 79,07                |
| 2. Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30% | S-10    | 150/5  | 3,27                        | 4,37        | 20,55              | 128,92               |
| Duona                                                              |         | 25     | 1,88                        | 0,25        | 12,00              | 58,75                |
| Vaisiai                                                            |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso moliūgų sriuba:</b>                                  |         |        | <b>4,70</b>                 | <b>4,97</b> | <b>50,13</b>       | <b>253,02</b>        |
| <b>2. Iš viso su perlinių kruopų sriuba</b>                        |         |        | <b>6,59</b>                 | <b>4,98</b> | <b>61,35</b>       | <b>302,87</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos filė (tausojantis)                                   | MP/P-23 | 100    | 24,50                       | 7,04         | 8,82               | 197,05               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                    | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02         | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95         | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                             | GK-30   | 100    | 6,50                        | 4,99         | 34,00              | 215,36               |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-10   | 50     | 0,48                        | 3,03         | 1,56               | 33,81                |
| Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)       | GS-24.1 | 50     | 0,94                        | 4,33         | 5,11               | 69,39                |
| Pomidoras                                                            |         | 30     | 0,30                        | 0,10         | 1,20               | 5,00                 |
| <b>1. Iš viso su virtais ryžiais:</b>                                |         |        | <b>29,87</b>                | <b>25,47</b> | <b>49,14</b>       | <b>550,03</b>        |
| <b>2. Iš viso su bulgur kruopomis:</b>                               |         |        | <b>33,56</b>                | <b>28,51</b> | <b>51,92</b>       | <b>610,51</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)                            | MP/P-12 | 100    | 21,64                       | 12,82       | 2,81               | 219,00               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                    | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                             | GK-30   | 100    | 6,50                        | 4,99        | 34,00              | 215,36               |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-10   | 50     | 0,48                        | 3,03        | 1,56               | 33,81                |
| Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)       | GS-24.1 | 50     | 0,94                        | 4,33        | 5,11               | 69,39                |
| Pomidoras                                                            |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                       |         |        | 27,01                       | 31,25       | 43,13              | 571,98               |
| 2. Iš viso su bulgur kruopomis:                                      |         |        | 30,70                       | 34,29       | 45,91              | 632,46               |

| 3 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)  | MP/P-40 | 100/40 | 25,18                       | 16,21       | 3,44               | 265,25               |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                             | GK-30   | 100    | 6,50                        | 4,99        | 34,00              | 215,36               |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-10   | 50     | 0,48                        | 3,03        | 1,56               | 33,81                |
| Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)       | GS-24.1 | 50     | 0,94                        | 4,33        | 5,11               | 69,39                |
| Pomidoras                                                            |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                       |         |        | 29,71                       | 25,62       | 42,53              | 528,33               |
| 2. Iš viso su bulgur kruopomis:                                      |         |        | 33,40                       | 28,66       | 45,31              | 588,81               |

| 4 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)          | MP/P-2  | 100    | 25,30                       | 10,06       | 6,92               | 216,15               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                    | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02        | 1,23               | 89,90                |
| 1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba                               | GK-4    | 100    | 2,81                        | 1,95        | 31,22              | 154,88               |
| 2. Virtos bulgur kruopos                                             | GK-30   | 100    | 6,50                        | 4,99        | 34,00              | 215,36               |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-10   | 50     | 0,48                        | 3,03        | 1,56               | 33,81                |
| Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)       | GS-24.1 | 50     | 0,94                        | 4,33        | 5,11               | 69,39                |
| Pomidoras                                                            |         | 30     | 0,30                        | 0,10        | 1,20               | 5,00                 |
| 1. Iš viso su virtais ryžiais:                                       |         |        | 30,67                       | 28,49       | 47,24              | 568,13               |
| 2. Iš viso su bulgur kruopomis:                                      |         |        | 34,36                       | 31,53       | 50,02              | 629,61               |

| 5 pietų patiekalas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės sklandžiai                    | VP-5    | 200    | 26,35                       | 34,12        | 40,97              | 573,75               |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)   |         | 30     | 0,26                        | 0,10         | 5,86               | 23,08                |
| Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                       |         |        | <b>31,53</b>                | <b>35,25</b> | <b>61,34</b>       | <b>676,18</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                     | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                        |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Avinžirnių troškinys su šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-4    | 110/110 | 14,46                       | 11,65        | 40,09              | 323,22               |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)   | DS-10   | 50      | 0,48                        | 3,03         | 1,56               | 33,81                |
| Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)         | GS-24.1 | 50      | 0,94                        | 4,33         | 5,11               | 69,39                |
| Pomidoras                                                              |         | 30      | 0,30                        | 0,10         | 1,20               | 5,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                        |         |         | <b>16,18</b>                | <b>19,11</b> | <b>47,96</b>       | <b>431,42</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) | KP-12   | 230    | 10,07                       | 7,60         | 40,07              | 265,86               |
| Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%            | ŠU-5    | 30/30  | 12,19                       | 14,44        | 26,01              | 283,50               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                   | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>22,26</b>                | <b>22,04</b> | <b>66,08</b>       | <b>549,36</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                        |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | S-27    | 200    | 6,82                        | 6,50         | 23,08              | 177,56               |
| Keptas obuolių pyragas                 | MP-13   | 150    | 9,89                        | 15,48        | 44,66              | 350,57               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)         | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |        | <b>16,71</b>                | <b>21,98</b> | <b>67,74</b>       | <b>528,13</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba          | S-3     | 150/5  | 1,62                        | 4,92        | 11,43              | 91,49                |
| 2. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais | S-25    | 150/20 | 7,04                        | 6,63        | 12,99              | 137,37               |
| Vaisiai                                                         |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su burokėlių sriuba:</b>                          |         |        | <b>3,06</b>                 | <b>5,28</b> | <b>40,23</b>       | <b>206,69</b>        |
| <b>2. Iš viso su daržovių sriuba:</b>                           |         |        | <b>8,48</b>                 | <b>6,99</b> | <b>41,79</b>       | <b>252,57</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba                | ŽP-2    | 120    | 25,44                       | 21,51        | 4,69               | 326,26               |
| 2. Žuvies maltinis (tausojantis)                      | ŽP-16   | 120    | 19,65                       | 8,56         | 8,76               | 189,74               |
| Trintų morkų padažas                                  | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53         | 3,56               | 99,44                |
| Virti makaronai                                       | GK-25   | 100    | 6,45                        | 5,14         | 35,80              | 214,86               |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04         | 4,75               | 53,78                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi               | Ds-25   | 50     | 0,64                        | 2,10         | 2,78               | 29,32                |
| Pomidoras/agurkas                                     | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| <b>1. Iš viso su lašišos maltiniu:</b>                |         |        | <b>34,52</b>                | <b>42,42</b> | <b>53,18</b>       | <b>730,66</b>        |
| <b>2. Iš viso su žuvies maltiniu:</b>                 |         |        | <b>28,73</b>                | <b>29,47</b> | <b>57,25</b>       | <b>594,14</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 2 pietų patiekalas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba              | ŽP-1    | 100    | 24,49                       | 20,73       | 0,18               | 284,44               |
| 2. Kepta žuvies filė (tausojantis)                    | ŽP-27   | 100    | 19,34                       | 7,99        | 5,39               | 173,69               |
| Trintų morkų padažas                                  | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| Virti makaronai                                       | GK-25   | 100    | 6,45                        | 5,14        | 35,80              | 214,86               |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi               | Ds-25   | 50     | 0,64                        | 2,10        | 2,78               | 29,32                |
| Pomidoras/agurkas                                     | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| 1. Iš viso su lašišos filė:                           |         |        | 33,57                       | 41,64       | 48,67              | 688,84               |
| 2. Iš viso su žuvies filė:                            |         |        | 28,42                       | 28,90       | 53,88              | 578,09               |

| 3 pietų patiekalas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)               | ŽP-26   | 100    | 22,52                       | 20,71       | 5,39               | 293,47               |
| Trintų morkų padažas                                  | P-2.1   | 40     | 0,75                        | 9,53        | 3,56               | 99,44                |
| Virti makaronai                                       | GK-25   | 100    | 6,45                        | 5,14        | 35,80              | 214,86               |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi               | Ds-25   | 50     | 0,64                        | 2,10        | 2,78               | 29,32                |
| Pomidoras/agurkas                                     | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                              |         |        | 31,15                       | 41,52       | 52,28              | 690,87               |

| 4 pietų patiekalas                                       | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                          |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis) | MP/KP-1 | 160/100 | 28,00                       | 23,24       | 31,96              | 443,67               |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)    | DS-22   | 60      | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi                  | Ds-25   | 50      | 0,64                        | 2,10        | 2,78               | 29,32                |
| Pomidoras/agurkas                                        | DS-34   | 25/25   | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                 |         |         | 29,88                       | 29,48       | 41,09              | 539,77               |

| 5 pietų patiekalas                                         | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                            |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kopūstų troškinys su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis) | MP/K-31 | 100/100 | 26,95                       | 42,62       | 25,67              | 452,25               |
| Virti makaronai                                            | GK-25   | 100     | 6,45                        | 5,14        | 35,80              | 214,86               |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)      | DS-22   | 60      | 0,79                        | 4,04        | 4,75               | 53,78                |
| Pomidoras/agurkas                                          | DS-34   | 25/25   | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                   |         |         | 34,64                       | 51,90       | 67,82              | 727,89               |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.

| 6 pietų patiekalas                              | Rp. Nr. | Išciga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės spygliukai 9 % (tausojantis)            | VP-2    | 180    | 20,45                       | 10,50        | 57,69              | 407,74               |
| Grietinė 30%                                    |         | 30     | 0,72                        | 9,00         | 0,93               | 87,90                |
| Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 % | VS-6    | 85/40  | 4,92                        | 1,03         | 14,51              | 79,35                |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |        | <b>26,09</b>                | <b>20,53</b> | <b>73,13</b>       | <b>574,99</b>        |

| 7 pietų patiekalas                                                                                           | Rp. Nr. | Išciga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių lazdelės su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-5    | 120/80 | 4,99                        | 6,38         | 26,34              | 187,22               |
| Pomidorų ir grietinės 30% padažas                                                                            | P-4     | 40     | 0,84                        | 9,02         | 1,23               | 89,90                |
| Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)                                                        | DS-22   | 60     | 0,79                        | 4,04         | 4,75               | 53,78                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotu)                                                        | Ds-25   | 50     | 0,64                        | 2,10         | 2,78               | 29,32                |
| Pomidoras/agurkas                                                                                            | DS-34   | 25/25  | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                              |         |        | <b>7,71</b>                 | <b>21,64</b> | <b>36,70</b>       | <b>367,22</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 1 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pusryčių dribsniai su pienu 2,5%             | KP-11   | 70/150 | 10,70                       | 5,55        | 64,05              | 350,00               |
| Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais | KU-9    | 30/40  | 6,64                        | 4,12        | 20,02              | 143,24               |
| Bananų ir apelsinų desertas                  | D-5     | 60/40  | 1,04                        | 0,26        | 18,26              | 75,40                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)               | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                              |         |        | <b>18,38</b>                | <b>9,93</b> | <b>102,33</b>      | <b>568,64</b>        |

**Pusryčiai 2 variantas val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                  | Rp. Nr. | Išeiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Konvekciniėje krosnyje kepta tortilija su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis) | KU-8    | 60/80/110 | 35,24                       | 26,85        | 35,36              | 532,40               |
| Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)                                                               | GD-34   | 25/25     | 0,45                        | 0,10         | 1,60               | 7,00                 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                                                                         | G-1     | 200       | 0,00                        | 0,00         | 0,00               | 0,00                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                        |         |           | <b>35,69</b>                | <b>26,95</b> | <b>36,96</b>       | <b>539,40</b>        |

**Pietūs val.**

| Sriubos                                                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| 1. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba                 | S-6     | 150/5  | 5,74                        | 4,41        | 21,22              | 133,02               |
| 2. Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30% | S-9     | 150/5  | 1,69                        | 4,07        | 11,61              | 88,92                |
| Duona                                                                |         | 25     | 1,88                        | 0,25        | 12,00              | 58,75                |
| Vaisiai                                                              |         | 180    | 1,44                        | 0,36        | 28,80              | 115,20               |
| <b>1. Iš viso su pupelių sriuba:</b>                                 |         |        | <b>9,06</b>                 | <b>5,02</b> | <b>62,02</b>       | <b>306,97</b>        |
| <b>2. Iš viso su agurkų sriuba</b>                                   |         |        | <b>5,01</b>                 | <b>4,68</b> | <b>52,41</b>       | <b>262,87</b>        |

| 1 pietų patiekalas                                                                 | Rp. Nr.  | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                    |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Virtų makaronų troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)                   | MP/KP-37 | 160/100 | 30,04                       | 15,63        | 36,63              | 435,82               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-19    | 70      | 1,01                        | 5,11         | 3,12               | 60,22                |
| Agurkas/paprika                                                                    | DS-35    | 20/20   | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                    |          |         | <b>31,41</b>                | <b>20,88</b> | <b>41,21</b>       | <b>504,24</b>        |

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė  
2026 m.



| 2 pietų patiekalas                                                                 | Rp. Nr.  | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                    |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)                            | MP/KK-41 | 160/100 | 31,02                       | 25,29        | 34,99              | 486,63               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-19    | 70      | 1,01                        | 5,11         | 3,12               | 60,22                |
| Agurkas/paprika                                                                    | DS-35    | 20/20   | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                    |          |         | <b>32,39</b>                | <b>50,54</b> | <b>39,57</b>       | <b>555,05</b>        |

| 3 pietų patiekalas                                                                         | Rp. Nr.  | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                            |          |         | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (lazanija) (tausojantis) | MP/KP-46 | 140/100 | 35,17                       | 25,47        | 47,78              | 560,63               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)         | DS-19    | 70      | 1,01                        | 5,11         | 3,12               | 60,22                |
| Agurkas/paprika                                                                            | DS-35    | 20/20   | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                            |          |         | <b>36,54</b>                | <b>30,72</b> | <b>52,36</b>       | <b>629,05</b>        |

| 4 pietų patiekalas                                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)  | MP/K-3  | 90/80  | 19,34                       | 16,01        | 11,70              | 265,93               |
| Virtos bulgur kruopos                                                              | GK-30   | 100    | 6,50                        | 4,99         | 34,00              | 215,36               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu) | DS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11         | 3,12               | 60,22                |
| Agurkas                                                                            |         | 40     | 0,32                        | 0,08         | 0,92               | 4,40                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                    |         |        | <b>27,17</b>                | <b>26,19</b> | <b>49,74</b>       | <b>545,91</b>        |

| 5 pietų patiekalas                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai                                    | VP-7    | 180    | 26,68                       | 20,54        | 42,89              | 463,13               |
| Natūralus jogurtas 2 %                              |         | 30     | 2,70                        | 0,60         | 0,69               | 18,60                |
| Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | D-2     | 100/40 | 1,60                        | 0,30         | 25,10              | 108,20               |
| <b>Iš viso:</b>                                     |         |        | <b>30,98</b>                | <b>21,44</b> | <b>68,68</b>       | <b>589,93</b>        |

| 6 pietų patiekalas                                                                       | Rp. Nr. | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                                                          |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų troškinys su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis, tausojantis) | AP-13   | 80/60/100 | 10,78                       | 9,75         | 64,95              | 379,22               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)       | DS-19   | 70        | 1,01                        | 5,11         | 3,12               | 60,22                |
| Agurkas/paprika                                                                          | DS-35   | 20/20     | 0,36                        | 0,14         | 1,46               | 8,20                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                          |         |           | <b>12,15</b>                | <b>15,00</b> | <b>69,53</b>       | <b>447,64</b>        |

#### Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



## DETALŪS METADUOMENYS

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dokumento sudarytojas (-ai)</b>                                                                          | Šiaulių Saulėtekio gimnazija 290532510, Lieporių g. 2 LT-78244 Šiauliai                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dokumento pavadinimas (antraštė)</b>                                                                     | Perspektyvinis valgiaraštis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Dokumento registracijos data ir numeris</b>                                                              | 2026-08-28 Nr. D3-35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris</b>                                      | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo</b>                                                        | ADOC-V1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Parašo paskirtis</b>                                                                                     | Pasirašymas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos</b>                                                  | Jūratė Rimkuvienė, Direktorius                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Sertifikatas išduotas</b>                                                                                | JŪRATĖ RIMKUVIENĖ LT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Parašo sukūrimo data ir laikas</b>                                                                       | 2026-08-28 13:09:20 (GMT+03:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Parašo formatas</b>                                                                                      | XAdES-T                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Laiko žymoje nurodytas laikas</b>                                                                        | 2026-08-28 13:09:33 (GMT+03:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją</b>                                                      | RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sertifikato galiojimo laikas</b>                                                                         | 2025-08-21 10:30:45 – 2027-08-21 10:30:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti</b>                                  | "Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "DBSIS, Informatikos ir ryšių departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos, į.k.188774822 LT", sertifikatas galioja nuo 2025-05-16 11:31:08 iki 2028-05-15 11:31:08 |
| <b>Pagrindinio dokumento priedų skaičius</b>                                                                | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Pagrindinio dokumento priedamų dokumentų skaičius</b>                                                    | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)</b>                                                                 | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)</b>                                                            | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Priedamo dokumento registracijos data ir numeris</b>                                                     | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas</b>                | DBSIS, versija 3.5.90.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)</b> | Metaduomuo „Priskirtos bylos (tomo) indeksas“ turi būti nurodytas<br>Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2026-08-28 13:16:22)                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Paieškos nuoroda</b>                                                                                     | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Papildomi metaduomenys</b>                                                                               | Nuorašą suformavo 2026-08-28 13:16:22 DBSIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |