Tvirtina;

mokyklos direktorius

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

UAB„Eimesta“ direktorė

Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ į/k 125854924

GRIGIŠKIŲ GIMNAZIJA

Kovo 11-osios g. 21 , Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 – 10 metų amžiaus grupei

2025-2026 mokslo metams

Parengė direktorė

Veronika Stadalnykienė

Įstaigos darbo laikas

8.15-15.00

Grigiškių gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikų amžiaus grupės

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo8,30 iki 15,00val.

Tvirtinu:
Mokyklos direktorius

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

1

1 savaitė
Pirmadienis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčių dribsniai su pienu	26Š	40/150	7,81	4,38	41,20	235,46
2,5 % Fermentinis sūris(45 p.riebumo),sviestas(82%,rieb.) batonas su sėlenomis Arbata be cukraus		15/5/25 200	5,95 0,00	8,26 0,00	13,91 0,00	153,72 0,00
Viso			**13,76**	**12,64**	**55,11**	**389,18**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	150/5	1,20	4,94	4,98	63,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	15A	75	18,26	8,91	3,97	225,59
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	202,88
Kopūstų -morkų salotos Vaisius	2-1/19A	50 50	1.30 0.76	9.61 0.00	6.30 13.94	55.67 56.00
Vanduo		200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			**26.03**	**26.46**	**56.08**	**647.08**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti kietagrūdžiai makaronai	8G	100	4,10	0,06	28,80	136,42
Sviestas 82%		4,00	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava su pienu	5G	100	2,12	1,68	9,61	59,06
Vaisius		50		0,00		
Viso			**6.25**	**5.04**	**38.44**	**225.24**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

LIETUVOS RESPUBLIKA * REPUBLIC OF LITHUANIA *
UAB
„Eimesta"
Ltd.
* VILNIUS *

Tvirtinu;
Mokyklos direktorius Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

1 savaitė
Antradienis

6-10 mokinių valgiaraštis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė	22A(p)	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
Šviežių daržovių rinkinukas(pomidorai,agurkai)		50	0,25	0,10	1,45	7,70
Vaisinė arbata be cukraus	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			**10,16**	**9,93**	**50,76**	**321,3**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(augalinis)	9Sr	150//0	0,89	3,04	7,09	59,25
Viso grūdo ruginė duona	1Š	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Troškinta kiauliena su daržovėmis(morkos,svogūnai)(tau sojantis)	30A	65/25	18,02	10,94	0,31	170,53
Virti ryžiai su ciberžole(augalinis)	7Gar	110	2,10	2,30	21,42	114,78
Morkų -obuolių salotos	4Gar	100	0,61	19,02	10,10	205,11
Vaisius		50	0,76	0,00	13.94	56.00
Vanduo						
Viso			**23,98**	**35,78**	**63.94**	**660,65**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Orkaitėje keptas prancūziškas skrebutis(pieno-kiaušinio plakinys)	298	100	14,69	9,78	27,23	255,65
Arbata be cukraus		200				
Viso			**14,69**	**9,78**	**27,23**	**255,65**

Valgiaraštį sudarė direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Elmesta" Ltd.

Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų dribsnių košė	104A	200	7,84	32,00	39,87	234,00
Uogienė/šviežios uogos		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Mėtų arbata be cukraus	1G	200	0,00	0,00	12,51	49,51
Viso			**7,93**	**32,00**	**73,65**	**364,81**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščiai su grietine (taus.)	1S	150	1,474	1,926	8,43	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,08
Varškės apkepas su grietine(tausojantis)	84A	150/20	23,91	19,62	34,11	326,87
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Viso			**29,10**	**22,06**	**77,00**	**619,82**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virta pieniška dešrelė,pomidorų padažas		60/30	6,05	9,41	8,58	143,17
Pilno grūdo duona, Agurkas šviežias/marinuotas Vaisius		20 50 50	1,48 0,40 0,76	0,26 0,10 0,00	10,26 1,15 13,94	43,04 5,50 56,00
Arbata be cukraus Viso		200	0,00 8,69	0,00 9,77	0,00 33,93	0,00 247,71

Valgiaraštį sudarė direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Elmesta" Ltd. VILNIUS

Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškė 9% su trintomis uogomis ir grietine 30% riebumo	77A	90/45/4	16.33	20.14	12.18	295.30
Batonas su sėlenomis		20	1,46	0,30	10,82	53,02
Čiobrelių arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			**17,79**	**20,44**	**23,00**	**348,32**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su kruopomis ir grietine	11Sr	150/5	1,73	4,97	11,47	93,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vištienos kepsneliai (tausojantis)	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Virti makaronai	8Gar	50	2,06	1,70	14,41	166,18
Kopūstų-,pomidorų- morkų salotos(augalinis)(tausojantis)	8S	50	0,61	3,33	2,84	81,61
Arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Viso			**23,18**	**22,78**	**61,48**	**652,16**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sumuštinis su viso grūdo duona ir sviestu,virta dešra	22A(p)	20/5/15	4,58	7,38	14,32	286,38
Arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		50	0,60	0,00	14,85	56,00
Viso			**8,22**	**15,93**	**40,38**	**324,95**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd.

Tvirtinu:
Direktorius
Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė	99A	150	8,49	5,81	47,37	268,10
Sviestas 82%		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
Viso			**8,59**	**12,04**	**60,58**	**326,07**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių sriuba(bulvės, žirniai)	16Sr	150	3,49	1,86	14,04	154,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies maltinis (tausojantis)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,74	8,09	53,38
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			**18,76**	**29,69**	**67,94**	**641,96**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
„Kaimiški“ blynai	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Uogienė/trintos uogos		15	0,05	0,00	10,64	40,65
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			**8,49**	**17,66**	**50,78**	**386,75**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Zimesta“ Ltd. VILNIUS

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

Tvirtinu:
Direktorius Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė	95A	200	6,11	7,08	46,21	263,26
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Viso			**6,77**	**15,78**	**47,79**	**347,65**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba	12Sr	250	2,96	8,25	16,17	147,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Plovas su kiauliena (tausojantis)	3A	50/100	22,93	19,49	21,30	346,58
Švieži agurkais/marinuoti agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			**29,36**	**29,49**	**78,14**	**654,52**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Apkeptas sumuštinis su dešra ir sūriu	9Š	80	11,90	19,53	25,21	316,92
Ramunėlių arbata be cukraus		200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso			**11,95**	**19,56**	**25,85**	**319,09**

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd.

Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		20	0,06	0.00	14,18	54,20
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso			**8,03**	**7,07**	**52,03**	**305,80**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine 30% riebumo	15Sr	150	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Sklindžiai su varške ,grietine30% riebumo	76A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			**24,11**	**31,31**	**65,47**	**624,,71**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti kietagrūdžiai makaronai su sūriu	26Sr	100/15	7,97	7,44	26,53	208,15
Kakava su pienu	5G	100	2,12	1,62	9,61	94,05
Viso			**10,09**	**9,06**	**36,14**	**302,20**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd. VILNIUS

TVIRTINU
Tvirtinu: Gimnazijos direktorius
Direktorius Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė		30	7,84	0,00	21,27	81,30
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso			**15,68**	**7,86**	**53,27**	**315,30**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,50	3,23	14,05	92,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)	37A	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Bulvių košė Kopūstų su agurkais salotos	4Gar 3S	100 100	2,26 2,60	3,58 19,22	16,18 12,60	106,76 220,70
Vaisiai		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			**14,19**	**40,49**	**67,50**	**662,66**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Avižiniai dribsniai su pienu 2,5%	26Š	40/150	7,81	4,38	41,20	235,46
Daržovių rinkinukas(paprika,agurkas)		50	0,25	0,10	1,45	7,70
Arbata be cukraus		200				
Viso			**8,06**	**4,48**	**42,65**	**243,15**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

Tvirtinu:
Mokyklos direktorius

6-10 metų mokinių valgiaraštis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai,žali žirneliai	7-3/2p	2vnt/30	10,05	9,36	1,40	130,40
Pilno grūdo duona,sviestas	14-72/4	50/6	3,25	5,87	22,22	154,69
Kakava su pienu		200	2,12	1,68	9,61	59,06
Viso			**15,42**	**16,91**	**33,23**	**344,15**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	150	5,61	2,92	14,58	114,51
Vištienos kepinukas(tausojantis)	33A	75	16,54	12,52	8,56	211,43
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų-obuolių saltos	12S	100	0,62	19,02	10,10	171,52
Vaisiai		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			**24,81**	**36,80**	**61,61**	**631,80**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Orkaitėje keptas prancūziškas skrebutis (kiaušinio-pieno plakinys)	99A	100	14,69	9,78	27,23	255,65
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Vaisinė arbata be cukraus		100				
Viso			**15,45**	**9,78**	**41,17**	**311,65**

Valgiaraštį sudarė
UAB Eimesta direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

5

Tvirtinu:
Direktorius

6-10 metų mokinių valgiaraštis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė	29A(P)	150	8.49	5.81	47.37	268.10
Sviestas (82% riebumo)		7.5	0,05	6.2	0.06	55.80
Arbata be cukraus		200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			**8.54**	**12.01**	**47.43**	**323.90**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Raugintų kopūstų su bulvėmis ir grietine sriuba	8Sr	150/10	0,84	3,42	7,98	78,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,08
Žuvies šnicelis	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis	52G	100	3,09	4,63	24,41	129,51
Burokėlių salotos	16S	100	1,52	14,50	10,96	84,97
Vaisiai		75	0,84	0,00	20,88	104,88
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			**23,97**	**35,52**	**91,10**	**678,21**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bandelė su cinamonu	3K	75	6,50	16,11	44,14	225,12
Arbata be cukraus		200				
Viso			**6,50**	**16,11**	**44,14**	**225,12**

Valgiaraštį sudarė direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Elmesta" Ltd.

Tvirtinu:
Direktorius Gimnazijos direktorius Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėtukai ,trintos uogos/uogienė	92A	130/30	20,16	10,66	32,42	306,23
Arbata be cukraus		200				
Viso			**20,16**	**10,66**	**32,42**	**306,23**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	150	1,48	4,94	8,51	80,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vištienos maltinis (tausojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,71	16,63	101,44
Daržovių salotos su paprikomis Vaisius	2-1/5A	50 50	0,62 0,76	6,84 0,00	2,98 13,94	71.72 56,00
Vanduo		200				
Viso			**20,70**	**37,52**	**57,70**	**629,60**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pica,,Margarita"(tausojantis""	6-8/167	100	8,6	6,72	23,64	215,80
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus	2G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			**9,36**	**7,02**	**37,58**	**271,80**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd. VILNIUS

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

2

Tvirtinu:
Direktorius

6-10 metų mokinių valgiaraštis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų košė	95A	200	13,82	20,41	46,21	290,10
Pienas 2,5%		80	2.60	2.00	3.80	43.30
Vaisinė arbata be cukraus	2G	200				
Viso			**16,42**	**22,41**	**50,01**	**333,40**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,08
Makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/101	40/160	26,16	3,84	42,16	272,78
Burokėlių su obuoliais salotos	2-3/63A	70	0,67	6,83	7,02	92,31
Arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Viso			**36,60**	**16,74**	**107,30**	**652,95**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulviniai blynai	5A	150	4,54	0,18	32,49	145,80
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			**5,02**	**6,18**	**33,11**	**204,40**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

Tvirtinu:
Mokyklos direktorius Gimnazijos direktorius Vitalijus Romanovskij

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė	99A	150	4,21	10,64	29,76	226,66
Arbata be cukraus		200				
Viso			**4,21**	**10,64**	**29,76**	**226,66**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	150/5	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos guliašas	1A	50/75	14,59	11,22	3,34	171,25
Viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Šviežių kopūstų salotos Vaisius	1S	50 50	1,37 0,76	9,18 0,00	6,28 13,94	104,41 56,00
Vanduo		200				
Viso			**25,96**	**27,40**	**76,85**	**634,35**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su bananais ir obuoliais	78A	100	7,45	3,33	25,71	162,72
Grietinė		15	0,36	4,50	0,52	43,95
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			**8,57**	**8,13**	**40,17**	**262,67**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

LIETUVOS RESPUBLIKA * REPUBLIC OF LITHUANIA * VILNIUS * UAB „Eimesta" Ltd.

Tvirtina;
Direktorius Gimnazijos direktorius
Vitalijus Romanovskis

6- 10 metų mokinių valgiaraštis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas	89A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Žali žirneliai Batonas su sėlenomis	77A	30 20	14,70 1,48	0,06 0,30	4,74 10,82	19,20 53,02
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
Viso			**8,00**	**24,38**	**32,08**	**268,18**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su ryžiais	11Sr	150/10	1,57	4,97	11,47	94,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vištienos keptas kumpelis(tausojantis)	31A	75	17,83	10,79	5,78	190,20
Bulvių košė	4Gar	50	0,56	1,90	8,09	53,38
Morkų su česnaku salotos	11S	100	0,92	14,26	8,58	155,20
Vaisius		50	0,76	0,00	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			**23,12**	**32,18**	**58,12**	**591,84**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	75	10,76	15,97	24,49	269,15
Batonas su sėlenomis						
Vaisiai						
Arbata be cukraus		200				
Viso			**10,76**	**15,97**	**24,49**	**269,15**

Valgiaraštį sudarė
direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd.

Tvirtinu:
Direktorius Gimnazijos direktorius Vitalijus Romanovskis

6-10 metų mokinių valgiaraštis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė	104A	200	7,84	32,00	39,87	234,00
Uogienė/šviežios uogos		30	0,09	0,00	21,27	81,30
Arbata be cukraus		200				
Viso			**7,93**	**32,00**	**61,14**	**315,30**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine	10S	150/10	2,35	5,65	9,53	95,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies kepsneliai (tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,84
Morkų-kopūstų salotos Vaisius	3S	100 50	2,68 0,76	18,,42 0,00	12,88 13,94	214,92 56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			**21,64**	**40,26**	**68,82**	**694,19**

Pavakariai 15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bandelė su varške	77A	50	4,80	8,62	2,56	173,84
Kakava su pienu be cukraus	5G	100	2,12	1,68	9,61	59,06
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			**7,68**	**10,60**	**26,11**	**288,90**

Valgiaraštį sudarė direktorė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta" Ltd.