

Vilniaus savivaldybės Grigiškių gimnazija

2022-2023 m.m.

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

5 – 10 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laika

nuo 7.00 iki 16.00

Tvirtinu:  
Direktorius

2022-09-02

1 savaitė

- 1 -

Pirmadienis

**Pusryčiai 8,30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčių dribsniai	26Š	62,5	6,375	2,188	48,75	240,00
Pienas 2,5%		187,50	6,375	4,688	9,192	105,00
<b>Viso:</b>			<b>12,750</b>	<b>6,876</b>	<b>57,94</b>	<b>345,00</b>

**Pietūs 12,00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	150/5	1,2	4,94	4,98	63,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos maltinis (tausojojantis)	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Kopūstų salotos su šviežiu agurku	3S	50	1,30	9,61	6,30	110,35
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>25,91</b>	<b>34,93</b>	<b>61,15</b>	<b>649,51</b>

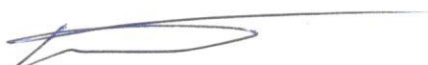
**Pavakariai 15,00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti 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
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>7,01</b>	<b>5,34</b>	<b>52,38</b>	<b>281,24</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



- 2 -

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8,30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		14,18	54,20
Vaisinė arbata be cukraus	1G	200				
<b>Viso:</b>			<b>9,91</b>	<b>9,83</b>	<b>49,31</b>	<b>313,60</b>

**Pietūs 12,00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	150	16,49	10,75	27,42	318,13
Grietinė 30%	14P	10	0.24	3.00	0.31	29.30
Vaisiai		100	2.28	0.90	41.82	112,00
Vanduo						
<b>Viso</b>			<b>21,98</b>	<b>19,82</b>	<b>90,99</b>	<b>593,00</b>

**Pavakariai 15,00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių košė	4Gar	200	4,50	7,58	32,38	213,51
Sviestas 82%		10	0.07	8.26	0.08	74.40
Pienas 2,5%		100	3.18	2.35	4.60	52.50
<b>Viso:</b>			<b>7.75</b>	<b>18.19</b>	<b>37.06</b>	<b>340.41</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:

Direktorius

2022-09-02

1 savaitė

- 3 -

Trečiadienis

**Pusryčiai 8,130val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
<b>Viso:</b>			<b>7,91</b>	<b>16,12</b>	<b>32,08</b>	<b>308,40</b>

**Pietūs 12,00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių 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
Plovos su paukštiena (tausojantis)	3A	50/50	26,55	13,44	21,61	307,37
Vaisiai		100	2,28	0,90	41,82	168,00
Švieži agurkai/ ar marinuoti		25	0,20	0,05	0,58	2,75
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>34,01</b>	<b>17,88</b>	<b>88,32</b>	<b>613,80</b>

**Pavakariai 15,00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Mieliniai blynai su obuoliais	68A	150	5,30	9,59	16,47	166,20
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>5,78</b>	<b>15,59</b>	<b>17,09</b>	<b>224,80</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:

Direktorius

2022-09-02

Gimnazijos direktorė

Hanka Gżybovska

1 savaitė

- 4 -

Ketvirtadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		14,18	54,20
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>8,03</b>	<b>7,07</b>	<b>52,03</b>	<b>305,80</b>

### Pietūs 12,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Virti makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Kopūstų-pomidorų-morkų salotos	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Arbata be cukraus						
<b>Viso</b>			<b>25,14</b>	<b>31,96</b>	<b>64,83</b>	<b>634,41</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	22A(p)	150	7,39	7,37	26,36	194,55
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8.22</b>	<b>15.93</b>	<b>40.38</b>	<b>324.95</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktorė  
Hanka Gzybovskė

2022-09-02

1 savaitė

- 5-

Penktadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Griekių kruopų košė su daržovėmis	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
<b>Viso:</b>			<b>8,59</b>	<b>12,04</b>	<b>60,58</b>	<b>326,07</b>

### Pietūs 12,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių sriuba(bulvės,žirneliai)	16Sr	150	1,55	3,10	9,44	66,24
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
Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>18,10</b>	<b>29,69</b>	<b>54,04</b>	<b>535,00</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Blynėliai	16A(p)	100	7,37	12,86	36,38	286,61
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,46	43,95
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8,49</b>	<b>17,66</b>	<b>50,78</b>	<b>386,56</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu: *Gimnazijos direktorė*  
Direktorius *Hanka Gžybovska*

2022-09-02

- 6 -

2 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Viso:</b>			<b>6,77</b>	<b>15,78</b>	<b>47,79</b>	<b>347,65</b>

### Pietūs 12,00val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba	12Sr	150	1,55	4,91	9,47	84,12
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Plovos su kiauliena (tausojantis)	3A	50/100	22,93	19,49	21,30	346,58
Švieži agurkai/marin. 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				
<b>Viso</b>			<b>27,88</b>	<b>25,36</b>	<b>70,06</b>	<b>591,24</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvinia blynai su salierais	5 (p)	150	6,98	12,43	34,38	264,40
Arbata be cukraus	1G	200				
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
<b>Viso:</b>			<b>7,22</b>	<b>15,43</b>	<b>34,69</b>	<b>323,00</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu: *Gimnazijos direktorė*  
*Hanka Gżyboyska*  
Direktorius  
2022-09-02

2 savaitė

- 7 -

Antradienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklandžiai su obuoliais	77A	80/20	7,21	12,94	38,42	293,94
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus	1G	200				
<b>Viso:</b>			<b>7,69</b>	<b>18,94</b>	<b>39,04</b>	<b>352,54</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	3Sr	150	2,43	4,99	9,93	86,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Virtos dešrelės (tausojantis)	37A	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Kopūstų salotos su agurkais	3S	50	1,30	9,61	6,30	110,35
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>12,58</b>	<b>33,24</b>	<b>71,02</b>	<b>489,94</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Batonas	1Š	20	1,58	0,90	10,58	43,40
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8,79</b>	<b>8,52</b>	<b>48,84</b>	<b>290,25</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius





Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktore  
**Hanka Gžybovska**

2022-09-02



-8-

2 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Arbata be cukraus	1G	200				
<b>Viso:</b>			<b>8,03</b>	<b>7,07</b>	<b>52,03</b>	<b>305,80</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Varškės apkepas (tausojuantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>29,41</b>	<b>23,71</b>	<b>80,90</b>	<b>633,15</b>


### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė ar švž. uogos		30	0,09		21,27	81,30
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>7,93</b>	<b>7,86</b>	<b>53,27</b>	<b>315,30</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:  
Direktorius

Gimnazijos direktorė  
**Hanka Gżybovska**

2022-09-02



2 savaitė

-9-

Ketvirtadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su sūriu	15A(p)	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Nat. pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>12,73</b>	<b>11,25</b>	<b>44,61</b>	<b>334,38</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	150	2,10	5,72	9,87	95,54
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kepta vištiena	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų-obuolių salotos	12S	50	0,61	19,02	10,10	205,11
Vanduo		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso</b>			<b>24,32</b>	<b>42,03</b>	<b>58,51</b>	<b>681,86</b>

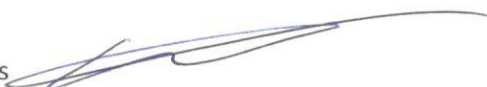
### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Biri grikių kruopų košė	99A	150	8,98	2,21	49,38	248,66
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Žalia arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>9,05</b>	<b>10,47</b>	<b>49,46</b>	<b>323,06</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:  
Direktorius

2022-09-02

2savaitė

-10-

Penktadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė	29A(p)	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Uogienė ar švž trintos uogos		20,00	0,06		14,18	54,20
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>6,53</b>	<b>5,17</b>	<b>42,11</b>	<b>238,28</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies šnicelis	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Burokėlių salotos	16S	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Vaisiai		50	1,52	0,60	27,88	112
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>25,28</b>	<b>38,39</b>	<b>74,74</b>	<b>722,79</b>

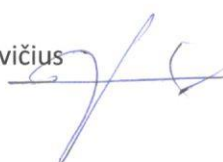
### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bandelė su cinamonu	3K	75	6,50	16,11	44,14	337,69
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>6,50</b>	<b>16,11</b>	<b>44,14</b>	<b>337,69</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius





Tvirtinu: 2022-09-02

Direktorius

Gimnazijos direktorė

Hanka Gżybowska



-11-

3 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė ar švž. uogos		30	0,09		21,27	81,30
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>7,93</b>	<b>7,86</b>	<b>53,27</b>	<b>315,30</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 (tausojojantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>20,86</b>	<b>38,06</b>	<b>60,27</b>	<b>585,41</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė	21A(p)	150	5,92	2,25	35,48	178,00
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>6,80</b>	<b>10,84</b>	<b>50,14</b>	<b>310,57</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius





Tvirtinu: *L. Stankevičius* direktorė  
Direktorius *Hanka Gżybovska*

3 savaitė

-12-

Antradienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su fermentiniu sūriu	15A	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
<b>Viso:</b>			<b>12,98</b>	<b>11,33</b>	<b>58,34</b>	<b>336,55</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Blynai su varške	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,0
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>18.55</b>	<b>29.20</b>	<b>70.00</b>	<b>594.27</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta manų kruopų košė	96A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Kmylių arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
<b>Viso:</b>			<b>7,14</b>	<b>13,87</b>	<b>29,51</b>	<b>268,47</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu: 2022-09-02  
Direktorius

Gimnazijos direktorė  
*Hanka Gžybovska*

3 savaitė

- 13-

Trečiadienis

### Pusryčiai 8,30val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške	70A	100/30	17,45	15,04	43,67	376,49
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>17,45</b>	<b>15,04</b>	<b>43,67</b>	<b>376,49</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	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	1S	50	1,37	9,18	6,28	104,41
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>25,20</b>	<b>27,40</b>	<b>62,91</b>	<b>578,35</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Grikių kruopų košė	99A	150	4,21	10,64	29,76	226,66
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8,37</b>	<b>13,44</b>	<b>48,60</b>	<b>338,66</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu: 2022-09-02  
Direktorius Gimnazijos direktorė  
Hanka Gżybovska

3 savaitė

-14-

Ketvirtadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Sviestas 82%		20	0.16	16.52	0.08	148.80
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>8.00</b>	<b>24.38</b>	<b>32.08</b>	<b>382.80</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos file(tausoįantis)	31A	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Morkų salotos su česnakais (aliejus)	11S	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Vanduo		200				
<b>Viso</b>			<b>19,48</b>	<b>34,23</b>	<b>53,31</b>	<b>588,93</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių plokštainis	47A	150	5,14	9,17	36,48	245,73
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>6,62</b>	<b>18,47</b>	<b>51,35</b>	<b>389,63</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:  
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu: 2022-09-02  
Direktorius Gimnazijos direktorė

Hanka Gžybovska

3 savaitė

-15-

Penktadienis

### Pusryčiai 8,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Senelių kruopų košė	103A	100	5.80	2.36	0.06	158.25
Sviestas		10	0.07	8.26	0.08	74.40
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso:</b>			<b>7.43</b>	<b>20.36</b>	<b>37.155</b>	<b>232.65</b>

### Pietūs 12,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Špinatų 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	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šviežių kopūstų salotos	3S	50	1,34	9,21	6,44	107,46
Arbata be cukraus		200				
<b>Viso</b>			<b>20,82</b>	<b>33,39</b>	<b>62,27</b>	<b>609,01</b>

### Pavakariai 15,00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su obuoliais	77A	100	7.21	12,94	38..42	293.94
Grietinė 30%		15	0.36	4.50	0.52	43.95
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso:</b>			<b>8,33</b>	<b>17,74</b>	<b>52,88</b>	<b>393,89</b>

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius