

Vilniaus savivaldybės Grigiškių gimnazija

2022-2023 m.m.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 ir vyresnių metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laika

nuo 7.00 iki 16.00

Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gzybovska



-1-

2022-09-02

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	250/10	1,6	6,59	6,64	85,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	15A	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Šviežių kopūstų salotos	3S	50	1,3	9,61	6,30	110,35
Vanduo		200				
Viso			33,83	42,13	85,68	790,30

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska



-2-

2022-09-02

1 savaitė

Antradienis

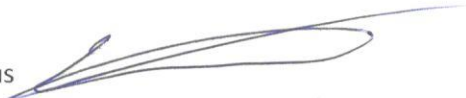
Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Bulvių plokštainis su vištiena)	46A	200	22,8	31,54	36,35	516,96
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			29,71	49,65	86,90	897,81


11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gžybovska


-3-

2022-09-02

1 savaitė

Trečiadienis

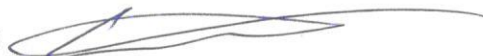
Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Plovas su paukštiena (tausojantis)	3A	75/100	26,55	13,44	21,61	307,37
Švž. agurkai ar marinuoti	4S	50	1,09	9,21	7,89	110,66
Vaisiai		50	1,52	0,60	27,88	112
Vanduo		200				
Viso			38,03	29,32	98,23	768,51


11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska


-4-

2022-09-02

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su kruopomis ir grietine	11Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kepsneliai	33A	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Virti makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Kopūstų-pomidorų-morkų salotos	8S	50	1,09	18,15	5,67	82,66
Arbata be cukraus		200				
Viso			33,20	55,42	82,00	847,73

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska

-5-

2022-09-02
1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių sriuba	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvie maltinis (tausojantis)	43A	100	19,62	16,60	8,47	259,21
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos	16S	50	1,57	14,10	11,10	167,05
Vanduo		200				
Viso			29,05	48,55	68,64	803,90


11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska


-6-

2022-09-02

2 savaitė

Pirmadienis

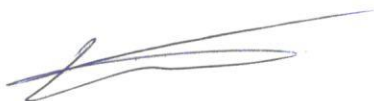
Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba	12Sr	250	2,96	8,25	16,17	147,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Plovas su kiauliena (tausojantis)	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Morkų-obuolių salotos	12S	50	0,61	19,02	10,10	205,11
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			30,98	48,00	92,51	897,17

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė

Hanka Gzybovska



-7-

2022-09-02

2 savaitė

Antradienis

Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	3Sr	250	4,05	8,32	16,55	143,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Virtos dešrelės (tausojantis)	37A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Kopūstų salotos su agurkais	3S	100	1,3	9,61	6,30	110,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112
Vanduo		200				
Viso			19,27	51,14	84,91	846,00

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gžybovska



-8-

2022-09-02

2 savaitė

Trečiadienis

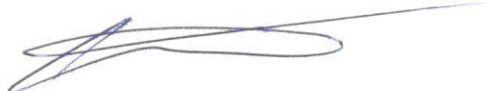
Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Varškės apkepas	84A	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Grietinė 30%	14P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			39,70	27,48	92,17	761,61


11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska


-9-

2022-09-02

2 savaitė

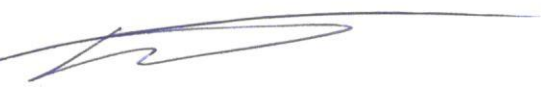
Ketvirtadienis

Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	250	3,50	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta vištiena garuose (tausojantis)	32A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų- obuolių salotos	12S	100	0,61	19,02	10,10	205,11
Vanduo		200				
Viso			33,75	53,06	71,94	878,86

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gzyhowska



-10-

2022-09-02

2 savaitė

Penktadienis

Pietūs 11,40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Žuvies šnicelis (tausojantis)	38A	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	2,74	18,37	12,56	208,82
Vanduo		200				
Viso			29,25	55,34	98,34	975,38

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu: *Gimnazijos direktorė*
Direktorius *Hanka Gzybovska*

2022-09-02

3 savaitė

Pirmadienis

Pietūs


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos maltinis (tausojantis)	35A	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos	16S	100	1,56	14,10	11,10	167,06
Vanduo		200				
Viso			31,10	53,87	66,13	851,01

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Erika Gžybovska


2022-09-02
3 savaitė


Antradienis

Pietūs


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Blynai su varške	76A	150	20,38	26,14	30,09	435,14
Grietinė 30%	14P	30	0.72	9.00	1.04	87.90
Vaisiai		100	1.52	0.60	27.88	112.00
Vanduo		200				
Viso			28.05	44.55	94.69	871.99

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska


2022-09-02

3 savaitė

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	75/75	21,88	16,83	5,01	256,87
Viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,37	9,18	6,28	104,41
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			37,15	35,91	94,78	825,32

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Gimnazijos direktorė
Hanka Gzybonis

Tvirtinu:
Direktorius



2022-09-02

3 savaitė

Ketvirtadienis

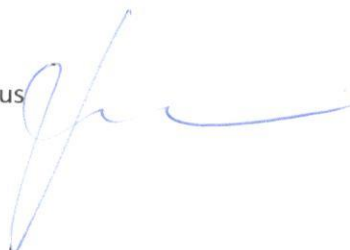
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su ryžiais ir grietine	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos file	31A	75	17,83	10,79	5,78	190,20
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Pekino salotos su pomidorais	24S	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Vanduo		200				
Viso			28,16	48,30	62,65	782,48

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorius

Gimnazijos direktorė
Hanka Gżybovska



2022-09-02

3 savaitė

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine	10S	250/10	3,92	9,42	15,88	158,62
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepsneliai	42A	75	13,09	13,58	8,38	206,66
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šviežių kopūstų salotos	3S	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			21,47	28,71	87,42	668,88

11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius

