



Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

**UAB „AMERIJA“**  
**SKAUDVILĖS GIMNAZIJA**  
Mokyklos skg. 4, Skaudvilė

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

### **11 ir vyresnių metų vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas  
Nuo 6 iki 14 val.

Valgiaraščiai sudaryti pagal Aldonos Bičiūšienės knygą „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ ir pagal Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiašaščių rinkinys“

1 savaitė Pirmadienis

Direktorius  
Nerijus Bogušis

2

Lietuvos Respublika  
Direktorius  
Edmundas Domantas  
"AMERIKOS"

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                 |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)                       | 13        | 150    | 1,73                         | 3,19        | 9,86               | 72,99                    |
| Sviesto-jogurt.grietinės padažas                                | 82        | 30     | 0,81                         | 12,1        | 1,22               | 116,34                   |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)                      | 82        | 200    | 27,47                        | 13,49       | 44,71              | 403,78                   |
| Viso grūdo ruginė duona                                         |           | 20     | 1,5                          | 0,3         | 8,55               | 43,05                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                       |           | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A   | 100    | 1,12                         | 9,7         | 4,38               | 109,5                    |
| Vanduo su citrina                                               | Nr.17-1/1 | 200    | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                                        |           |        | 31,25                        | 35,91       | 69,9               | 721,69                   |

1 savaitė Antradienis

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.  | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                 |          |         | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)               | 1-3/24A  | 150     | 3,84                         | 3,29        | 14,85              | 105,16                   |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                      |          | 30      | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Viso grūdo ruginė duona                                         |          | 40      | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Mėsos - daržovių troškinys                                      | 2        | 100/100 | 29,04                        | 15,41       | 10,76              | 289,33                   |
| Virtos bulvės (tausojantis)                                     | 4-3/65AT | 50      | 1,03                         | 0,05        | 9,42               | 42,28                    |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais | 20       | 100     | 2,53                         | 9,48        | 9,17               | 122,19                   |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                       |          | 80      | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo                                                          |          | 200     | 0                            | 0           | 0                  | 0                        |
| Iš viso:                                                        |          |         | 41,24                        | 30,03       | 73,2               | 708,76                   |

1 savaitė Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                       |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) | 2         | 150    | 2,69                         | 3,23        | 13,64              | 87,44                    |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                            |           | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Viso grūdo ruginė duona                               |           | 20     | 1,5                          | 0,3         | 8,55               | 43,05                    |
| Kiaulienos maltinukai                                 | 28        | 100    | 18,33                        | 13,7        | 18,68              | 268,34                   |
| Virti makaronai                                       | 64        | 100    | 4,86                         | 4,72        | 27,56              | 174,24                   |
| Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos                    | 6         | 100    | 1,36                         | 5,2         | 6,2                | 68,98                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                             |           | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo su citrina                                     | Nr.17-1/1 | 200    | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                              |           |        | 30,59                        | 28,37       | 87,17              | 708,77                   |



3.

1 savaitė Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                               |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)         | 15      | 150    | 1,37                         | 3,21        | 10,83              | 74,01                    |
| Viso grūdo ruginė duona                       |         | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                    |         | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Virtų bulvių - varškės kukuliai (tausojantis) | 57      | 200    | 15,43                        | 12,87       | 50,69              | 377,46                   |
| Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos             | 27      | 100    | 1,08                         | 9,7         | 10,06              | 127,28                   |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                     |         | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo                                        |         | 200    | 0                            | 0           | 0                  | 0                        |
| Iš viso:                                      |         |        | 22,68                        | 27,58       | 100,58             | 728,55                   |

1 savaitė Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr.   | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                                                |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT  | 150    | 3,01                         | 3,46        | 24,2               | 139,99                   |
| Viso grūdo ruginė duona                                                                        |           | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                                                     |           | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Paukštiesos kukuliai (tausojantis)                                                             | 35        | 100    | 21,22                        | 8,91        | 4,06               | 176,97                   |
| Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi                                                         | 3-3/52AT  | 100    | 3,28                         | 2,9         | 32,32              | 179,14                   |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)                                          | Nr.2-1/12 | 100    | 1,64                         | 0,72        | 8,78               | 48,22                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                                                      |           | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo su citrina                                                                              | Nr.17-1/1 | 200    | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                                                                       |           |        | 34                           | 17,81       | 99                 | 697,14                   |

2 savaitė Pirmadienis

| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.   | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                                      |           |         | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)                    | 1-3/28A   | 150     | 1,88                         | 3,15        | 13,17              | 88,6                     |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                                           |           | 30      | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Mėsos - grikių troškinys (tausojantis)                                               | 5         | 100/100 | 33,32                        | 25,52       | 30,33              | 476,38                   |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                                            |           | 80      | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A    | 100     | 1,19                         | 5,25        | 3,75               | 67,05                    |
| Vanduo su citrina                                                                    | Nr.17-1/1 | 200     | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                                                             |           |         | 38,24                        | 35,14       | 59,79              | 698,75                   |

2 savaitė Antradienis

| Patiekalo pavadinimas                                                | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                      |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis) | 3         | 150    | 2,36                         | 3,23        | 9,43               | 68,23                    |
| Viso grūdo ruginė duona                                              |           | 20     | 1,5                          | 0,3         | 8,55               | 43                       |
| Žuvies maltinis                                                      | 43        | 100    | 17,43                        | 10,35       | 17,65              | 232,44                   |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais                   | 3-5/105AT | 100    | 2,99                         | 2,55        | 22,9               | 126,52                   |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)      | 2-1/19A   | 100    | 1,12                         | 9,7         | 4,38               | 109,5                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                            |           | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo                                                               |           | 200    | 0                            | 0           | 0                  | 0                        |
| Iš viso:                                                             |           |        | 25,7                         | 26,43       | 73,31              | 625,69                   |

2 savaitė Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                   |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis)                       | 16        | 150    | 3,73                         | 3,37        | 14,54              | 95,59                    |
| Viso grūdo ruginė duona                                           |           | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86                       |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                        |           | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Cepelinai virtų bulvių su varškės ( 9 % ) įdaru (tausojantis)     | 51        | 200    | 12,48                        | 6,6         | 44,75              | 282,98                   |
| Burokėlių salotos sumarinuotais agurkais ir pupelėmis (augalinis) | 21        | 100    | 3,32                         | 7,64        | 12,9               | 123,5                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                         |           | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo su citrina                                                 | Nr.17-1/1 | 200    | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                                          |           |        | 24,38                        | 19,43       | 101,83             | 654,79                   |


  
 Direktorius
   
 Nerijus Jocius


  
 Direktorius
   
 Edmundas Domantas

5.

2 savaitė Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|------------------------------------------------|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|                                                |          |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)          | 15       | 250    | 2,29                         | 5,35        | 18,05              | 123,35                |
| Viso grūdo ruginė duona                        |          | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86                    |
| Maltas paukštiesenos kepsnys                   | 34       | 100    | 24,67                        | 10,26       | 9,51               | 228,48                |
| Virtos bulvės (tausojantis)                    | 4-3/65AT | 100    | 2,06                         | 0,1         | 18,84              | 84,56                 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu | 2,1/12   | 100    | 1,65                         | 0,72        | 8,78               | 48,22                 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                      |          | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                    |
| Vanduo                                         |          | 200    | 0                            | 0           | 0                  | 0                     |
| Iš viso:                                       |          |        | 33,97                        | 17,33       | 82,68              | 616,61                |

2 savaitė Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp. Nr.   | Išėiga   | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|                                                                                       |           |          | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) | 5-5/107A  | 60/50/60 | 9,66                         | 6,17        | 42,38              | 263,65                |
| Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)                                                | 25        | 150      | 4,26                         | 4,74        | 13,42              | 105,24                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                               |           | 40       | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                  |
| Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis arba riešutais                              | Nr.8      | 100      | 3,26                         | 14,25       | 9,62               | 173,88                |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                                             |           | 80       | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                    |
| Vanduo su citrina                                                                     | Nr.17-1/1 | 200      | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                  |
| Iš viso:                                                                              |           |          | 20,53                        | 26,08       | 93,56              | 677,89                |

3 savaitė Pirmadienis

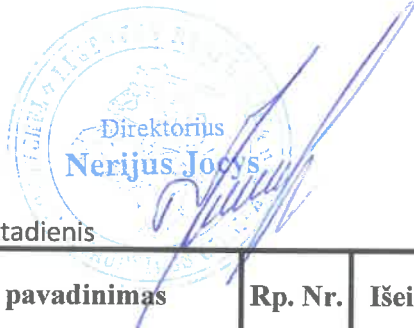
| Patiekalo pavadinimas                                                                | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                                      |           |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Daržovių sriuba (augalinis)                                                          | 13        | 150    | 1,5                          | 3,159,63    | 20,73              | 68,67                    |
| Viso grūdo ruginė duona                                                              |           | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)                                           | 82        | 200    | 27,47                        | 13,49       | 44,71              | 403,78                   |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                                           |           | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                                            |           | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A    | 100    | 1,02                         | 5,27        | 5,33               | 72,77                    |
| Vanduo su citrina                                                                    | Nr.17-1/1 | 200    | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                                                             |           |        | 34,84                        | 20,58       | 100,41             | 698,04                   |

3 savaitė Antradienis

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                          |          |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)     | 11       | 250    | 4,08                         | 9,49        | 16,45              | 162,17                   |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                               |          | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Viso grūdo ruginė duona                                  |          | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)    | 9-7/141T | 80     | 12,41                        | 5,55        | 4,04               | 115,73                   |
| Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi                   | 4-3/65   | 100    | 11,84                        | 5,9         | 65,14              | 180,52                   |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis) | 2-3/62A  | 100    | 3,8                          | 6,8         | 27,2               | 71                       |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                |          | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo                                                   |          | 200    | 0                            | 0           | 0                  | 0                        |
| Iš viso:                                                 |          |        | 36,93                        | 29,54       | 141,83             | 679,22                   |

3 savaitė Trečiadienis

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.   | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                 |           |         | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)                 | 9         | 150     | 1,13                         | 3,11        | 7,25               | 59,36                    |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                      |           | 30      | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Viso grūdo ruginė duona                                         |           | 40      | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)                       | 3         | 100/100 | 3,03                         | 0,72        | 27,12              | 351,65                   |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A   | 90      | 1,15                         | 8,77        | 5,05               | 103,71                   |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                       |           | 80      | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo su citrina                                               | Nr.17-1/1 | 200     | 0,05                         | 0,02        | 0,64               | 3,02                     |
| Iš viso:                                                        |           |         | 10,16                        | 14,42       | 69,06              | 667,54                   |



7.

3 savaitė Ketvirtadienis

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr.  | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                 |          |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis)               | 17       | 150    | 3,64                         | 3,3         | 14,61              | 93,57                    |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                                      |          | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Viso grūdo ruginė duona                                         |          | 40     | 3                            | 0,6         | 17,1               | 86,1                     |
| Maltas paukštienos kepsnys                                      | 34       | 100    | 24,67                        | 10,26       | 9,51               | 228,48                   |
| Virtos bulvės (tausojančios)                                    | 4-3/65AT | 50     | 1,07                         | 0,07        | 9,57               | 42,28                    |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais | 20       | 100    | 2,53                         | 9,48        | 9,17               | 122,19                   |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                       |          | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Vanduo                                                          |          | 200    | 0                            | 0           | 0                  | 0                        |
| Iš viso:                                                        |          |        | 36,71                        | 24,91       | 71,86              | 636,32                   |

3 savaitė Penktadienis

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė*<br>vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------|
|                                                          |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                          |
| Kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)                  | 23      | 150    | 1,06                         | 3,27        | 9,33               | 66,84                    |
| Nesaldintas jogurtas (10%)                               |         | 30     | 1,5                          | 0,9         | 1,5                | 17,7                     |
| Bulvių plokštainis su paukštiena arba kiauliena          | 45      | 200    | 20,1                         | 21,08       | 36,93              | 412,52                   |
| Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis arba riešutais | Nr.8    | 50     | 1,63                         | 7,25        | 4,81               | 86,94                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                |         | 80     | 0,3                          | 0,3         | 10,4               | 46                       |
| Pienas (2,5%)                                            |         | 200    | 4,5                          | 4,5         | 7,9                | 99                       |
| Iš viso:                                                 |         |        | 29,09                        | 37,3        | 70,87              | 729                      |