

Marijampolės sav. Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija. A. Juozapavičiaus g. 1, Liudvinavas, Marijampolė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-vyr. metų

Išstaigos darbo laikas

Nuo iki val.

1 savaitė pirmadienis
Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) (7)	R01/5B	200	251,58
Fermentinis sūris sviestas, batonas su sėlenomis (1,7)	U01/2A	45/0/0	161,87
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Sūrio lazdelės (40% rieb.)	U04/1A	40	120,80
Viso			534,25

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška ryžių kruopų sriuba (7)	S20/1B	150	110,10
Konvekciniame krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis) (1,3)	Š05/4B	80	235,26
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1C	85	45,04
Virtos daržovės (augalinis)	L11/1C	70	22,84
Perlinių kruopų košė (augalinis)	R10/4A	100	178,20
geriamas vanduo su apelsinu	G02/4A	204	2,58
Dž. ananasai	VPZ37	50	177,50
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			857,33

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė antradienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Varškė su trintomis uogomis ir grietine (7)	T02/1A	145/0/0	217,90
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Karštas sumuštinis (1,7)	U02/1A	65/0/0	172,86
Ryžių traputis	KPZ4	8	29,20
Viso			426,96

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Burokėlių sriuba (augalinis)	S01/2B	150	72,28
Kietagrūdžiai makaronai su jautiena ir pomidorų padažu (tausojantis) (1)	J08/1A	190	285,73
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	L02/1B	100	51,45
Agurkų - pomidorų salotos (augalinis)	L12/1B	100	36,36
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Kefyras (2.5% rieš.) (7)	G05/2B	150	76,50
Keturių grūdų trapučiai (1)	DPZ15	31	115,94
Viso			724,06

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė trečiadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis) (1,3,7)	K05/1A	120	185,50
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.) (1,7)	U05/3B	50/0	160,76
Švieži agurkai (augalinis)	L071A	30	3,30
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1D	30	19,20
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Grūdų batonėlis (1)	DPZ13	20	66,80
Viso			435,55

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	S09/1B	150	112,33
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės pudingas (tausojantis) (1,3,7)	V04/4C	170	344,38
Trintos avietės	P041A	30	7,90
Plakta grietinėlė (7)	P06/1A	30	71,00
Šaltas arbatos gėrimas	G071A	180	44,40
Slyviniai pomidorai	KPZ6	250	45,00
Duonos lazdelės (1,3,6,7,8,11)	DPZ14	70	294,70
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			1005,51

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė

2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) (1,7)	R07/5B	200	247,55
Nesaldinta žolelių arbata (7)	G01/2C	200	0
Varškės desertas	T04/1B	80	140,30
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Viso			403,35

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	S03/1B	150	70,69
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) (1)	Š03/3C	120/0	195,11
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L03/10A	90	84,64
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1B	100	34,44
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Varškės sūrelis (7)	PGZ3	100	188,00
Nesaldintas razinų kompotas	G03/6A	200	42,00
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			831,90

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė penktadienis
Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virta pieniška dešrelė	J01/1A	60	154,20
Pomidorų padažas	P01/1B	30	28,50
Virti griekiai (augalinis)	R01/1B	120	157,46
Burokėlių salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L04/1A	85	71,88
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Viso			413,90

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Žirnių sriuba (augalinis)	S08/1B	150	105,57
Jūros lydekų filė maltinis virtas garuose (tausojantis) (1,3,4,7)	Ž02/1B	100	169,13
Šviežių kopūstų ir konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	L16/1A	100	64,77
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Miežinių kruopų garnyras (tausojantis)	R03/1A	100	156,50
Piknik (7)	PGZ4	80	241,60
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			856,86

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė pirmadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Blynėliai su varške (1,3,7)	M05/2A	130	349,08
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Trintos avietės	P041A	30	7,90
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			444,64

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	S06/1B	150	83,01
Vištienos šlaunelių apkepas (tausojantis)(1,3,7)	Š15/1B	100	235,74
Grietinėlės ir sviesto padažas (1,7)	P14/1A	30	115,40
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1B	100	34,44
Virtos daržovės (augalinis)	L111C	70	22,84
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Dž. ananasai	VPZ37	50	177,50
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			885,96

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė antradienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šešių grūdų kruopų košė (tausojantis)(1,7)	R14/1A	220	194,21
Varškės sūrelis (7)	PGZ3	100	188,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Vaisiai/uogos	-	100	53,00
Viso			435,21

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pomidorinė sriuba su nešlifuoti ryžiais (augalinis)	S08/5B	150	78,79
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)(1)	J14/4B	110/0	188,46
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1C	85	45,04
Švieži agurkai (augalinis)	L071B	50	5,50
Bulvių košė (7)	D01/2B	100	123,27
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Mielinė bandelė su cinamonu (1,3,5,6,11)	DPZ7	60	227,40
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			755,50

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė trečiadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virtas kiaušinis (3)	K03/1B	120	188,40
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieš.)	G01/3B	200/0	27,50
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieš.) (1,7)	U05/3B	50/0	160,76
Švieži agurkai (augalinis)	L071A	30	3,30
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1C	40	25,60
Viso			405,56

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	S07/1B	150	102,72
Apkepti varškėčiai (9% rieš.) (tausoiantis) (1,3,7)	V07/3C	160	395,95
Natūralaus jogurto padažas (7)	P16/1A	30	33,90
Mėlynės	P07/1A	30	13,16
Slyviniai pomidorai	KPZ6	250	45,00
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Šaltas arbatos gėrimas	G071A	180	44,40
Keturių grūdų trapučiai (1)	DPZ15	31	115,94
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			911,87

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis) (7)	R05/5B	200	244,00
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Paprikos lazdelės (augalinis)	L10/1A	50	14,50
Varškės užtepėlė su krapais (7)	V08/1A	40	58,92
Batonas su sėlenomis (1)	U05/1C	45	127,35
Viso			444,77

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šaltibarščiai (3,7)	S40/1A	150	55,90
Troškinta menkės filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) (4)	Ž03/1B	135/0	136,03
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Šviežių daržovių salotos (augalinis)	L13/1B	100	83,22
Džiovintų spanguolių kompotas	G03/8A	200	71,46
Duonos lazdelės (1,3,6,7,8,11)	DPZ14	70	294,70
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			823,70

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skiausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė penktadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Grietinė (30% rieb.) (1,3,7)	P10/1C	30	88,20
Virti varškėčiai (tausojantis) (7)	V03/3B	150	318,53
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Keturių grūdų trapučiai (1)	DPZ15	31	115,94
Viso			540,03

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška miežinių kruopų sriuba (1,7)	S101A	150	98,71
Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis) (1,3,7)	Š09/1C	100	192,47
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) (1)	M10/1B	100	145,26
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Virti burokėliai su citrininiu užpilu (augalinis)	L25/1C	100	57,23
Nesaldintas kmylių gėrimas su citrina	G03/2B	202/0	7,28
Piknik (7)	PGZ4	80	241,60
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			861,83

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė pirmadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis) (1,7)	M01/1B	175/0	322,22
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Aisbergo salotos, konservuotų žirnelių ir paprikos skiltelių lėkštelė (augalinis)	L15/1A	100	33,60
Sūrio lazdelės (40% rieb.) (7)	U04/1A	40	120,80
Viso			476,62

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Moliūgų sriuba (augalinis)	S25/1A	150	53,32
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	Š05/1B	80	206,44
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1C	40	25,60
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Miežinių kruopų košė su grietine (tausojantis) (1,7)	R09/2A	80	125,49
Duonos lazdelės (1,3,6,7,8,11)	DPZ14	70	294,70
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			826,08

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė antradienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta keturių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (1,7)	R15/1A	200	66,04
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Vaisiai/uogos	-	100	89,00
Viso			230,04

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška grikių sriuba (7)	S19/1C	150	102,64
Plovas su jautiena (tausojantis)	J11/1B	180	387,06
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, porais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L06/1A	100	80,93
Marinuoti agurkai	L072A	50	9,50
Raugintos pasūkos (0,7 % rieb.) (7)	G05/3B	130	42,90
Keturių grūdų trapučiai (1)	DPZ15	31	115,94
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			824,76

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė trečiadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.) (7)	U03/1B	190/0	229,90
Sūrio lazdelės (40% rieb.) (7)	U04/1A	40	120,80
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Duonos lazdelės (1,3,6,7,8,11)	DPZ14	70	294,70
Viso			660,90

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis)	S08/6B	150	100,07
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	V03/3C	180	382,23
Trintos uogos su bananu	P051A	30	19,82
Traškios morkytės	KPZ5	100	42,00
Dž. ananasai	VPZ37	50	177,50
Šaltas arbatos gėrimas	G071A	180	44,40
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			851,82

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)(1,7)	R08/2B	150	132,13
Vaisiai/uogos	-	30	13,16
Karštas sumuštinis (1,7)	U02/1A	65/0/0	172,86
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Viso			318,15

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Daržovių sriuba (augalinis)	S05/2B	150	43,18
Lašišos kepsnys(tausojantis) (4)	Ž05/1B	100	82,09
Virti nešlifuoti ryžiai (augalinis)	R05/2B	110	126,25
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1B	100	34,44
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	L03/5D	90	76,67
Mielinė bandelė su karamelės įdaru(1,3,6,7,11)	DPZ9	70	224,00
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Jogurto gėrimas (7)	PGZ5	0,33	0,00
Viso			672,43

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė penktadienis

Požymis: 11-vyr. metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

11-18 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(1,7)	R09/1B	220	228,87
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Grūdų batonėlis (1)	DPZ13	20	66,80
Viso			313,03

11-18 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Morkų sriuba su lęšiais (augalinis)	S17/1B	150	130,96
Troškinti kopūstai su pomidorų padažu ir mėsos kukuliais	J151D	180	188,84
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Šviežių daržovių salotos (augalinis)	L13/1B	100	83,22
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	G03/3B	200	45,60
Pik nik (7)	PGZ4	80	241,60
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			872,62

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**