

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų

Išstaigos darbo laikas

Nuo iki val.

1 savaitė pirmadienis
Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška ryžių kruopų sriuba (7)	S20/1B	150	110,10
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis) (1,3)	Š05/4A	65	191,15
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1B	65	34,45
Virtos daržovės (augalinis)	L111E	60	19,58
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			799,35

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė antradienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 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)	J08/1B	160	240,62
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% riebi.) (7)	G05/2B	150	76,50
Keturių grūdų trapučiai (1)	DPZ15	31	115,94
Viso			678,94

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

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

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė trečiadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1D	30	19,20
Švieži agurkai (augalinis)	L071A	30	3,30
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Grūdų batonėlis (1)	DPZ13	20	66,80
Viso			435,55

6-10 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)	V04/4B	150	303,87
Trintos avietės	P041A	30	7,90
Plakta grietinėlė (7)	P06/1A	30	71,00
Šaltas arbatos gėrimas	G071B	150	37,00
Slyviniai pomidorai	KPZ6	250	45,00
Duonos lazdelės (1,3,6,7,8,11)	DPZ14	70	294,70
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			957,60

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 metų pusryčiai

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

6-10 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)	Š03/3B	90/0	146,33
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L03/10C	60	56,42
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1A	80	27,56
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Varškės sūrelis (7)	PGZ3	100	188,00
Nesaldintas razinų kompotas	G03/6C	150	31,50
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			737,52

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

1 savaitė penktadienis
Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga 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

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Žirnių sriuba (augalinis)	S08/1B	150	105,57
Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis) (1,3,4,7)	Ž02/1A	75	126,85
Šviežių kopūstų ir konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	L16/1B	80	51,82
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Miežinių kruopų garnyras (tausojantis)	R031A	100	156,50
Pik nik (7)	PGZ4	80	241,60
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			801,62

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė pirmadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 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)	Š15/1A	85	200,38
Grietinėlės ir sviesto padažas (1,7)	P14/1A	30	115,40
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1A	80	27,56
Virtos daržovės (augalinis)	L111E	60	19,58
Virti griekiai (augalinis)	R01/1D	100	131,22
Dž. ananasai	VPZ37	50	177,50
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			840,44

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė antradienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 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)	J14/4A	95/0	162,76
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1B	65	34,45
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			719,20

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė trečiadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 metų pusryčiai

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

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	S07/1B	150	102,72
Apkepti varškėčiai (9% rieb.) (tausojantis) (1,3,7)	V07/3B	130	321,71
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	G071B	150	37,00
Keturių grūdų trapučiai (1)	DPZ15	31	115,94
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			830,23

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 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)	Ž03/1A	90/0	90,69
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Šviežių daržovių salotos (augalinis)	L13/1C	80	66,58
Džiovintų spanguolių kompotas	G03/8B	150	53,60
Duonos lazdelės (1,3,6,7,8,11)	DPZ14	70	294,70
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			743,85

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

2 savaitė penktadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	V03/3B	150	318,53
Grietinė (30% riebi.) (7)	P10/1C	30	88,20
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

6-10 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)	Š09/1B	80	153,98
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)	L25/1B	75	42,92
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	G03/2B	202/0	7,28
Piknik (7)	PGZ4	80	241,60
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			809,03

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė pirmadienis
Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Moliūgų sriuba (augalinis)	S25/1A	150	53,32
Konvekciniame krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	Š05/1A	65	167,73
Aisbergo salotos su agurkais, pomidorais ir paprika (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1D	30	19,20
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			780,97

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė antradienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta keturių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (1,7)	R15/1C	180	59,44
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Vaisiai/uogos	-	100	89,00
Viso			223,44

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška grikių sriuba (7)	S19/1C	150	102,64
Plovas su jautiena (tausojantis)	J11/1A	150	322,55
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, porais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L06/1B	80	64,74
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			744,07

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė trečiadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 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)	V03/3B	150	318,53
Trintos uogos su bananu	P051A	30	19,82
Traškios morkytės	KPZ5	100	42,00
Dž. ananasai	VPZ37	50	177,50
Šaltas arbatos gėrimas	G071B	150	37,00
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			780,72

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Daržovių sriuba (augalinis)	S05/2B	150	43,18
Lašišos kepsnys(tausojantis) (4)	Ž05/1A	80	65,67
Virti nešlifuoti ryžiai (augalinis)	R05/2B	110	126,25
Įvairių rūšių salotų lapelių mišinys (augalinis)	L14/1A	80	27,56
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis)	L03/5B	75	63,89
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			636,35

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

3 savaitė penktadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

Roma Raškevičienė
2025-08-29

6-10 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

6-10 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	J151A	150	157,37
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Šviežių daržovių salotos (augalinis)	L13/1C	80	66,58
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	G03/3B	200	45,60
Pik nik (7)	PGZ4	80	241,60
Vaisiai/uogos	-	165	85,80
Viso			824,50

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**