Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė PAVEL,PUCHNIAK
Data: 2026-10-06 21:03:33

Tvirtinu:

ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus MB „Viva statera"

PANEVĖŽIO VYTAUTO ŽEMAKLNIO GIMNAZIJA

2026-2027 metų

Pradinukų

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m. vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki
15:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų košė skaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais (tausojantis)(augalinis)	2-139-2	150	5,94	1,22	37,13	183,29
Pienas 2,5 % rieb.	14-21-2	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Sezoninis vaisius		50	1,20	0,30	23,10	100,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	11,49	5,27	67,28	362,79

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-04-2	150	1,08	2,04	7,66	53,49
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
Vištienos mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-26-1	80/100	21,53	8,03	12,32	207,22
Grikių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-101-2	100/3	3,54	2,94	22,75	131,82
3-jų rūšių daržovių lėkštė (paprika, agurkai, kons. kukurūzai)	4-72-4	100	1,43	0,64	6,56	37,70
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	29,88	13,93	65,05	504,94

1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su kokoso drožlėmis ir bananu (tausojantis) (augalinis)	2-001-2	200/5/50	5,29	5,30	35,30	187,80
Sezoninis vaisius		50	0,40	0,00	9,90	41,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,29	5,30	45,44	228,80

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Įvairiaspalvių daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-169-1	150	1,41	2,65	9,25	66,37
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
Kapotos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai (tausojantis)	9-92-1	80	21,53	7,63	6,22	179,63
Ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-96-1	80/2	1,91	1,91	19,30	102,13
3-ių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, traškios morkytės)	4-63	80	0,70	0,13	4,60	22,56
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	27,85	12,60	55,13	445,40

1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su trintomis braškėmis (be pieno pr.) (tausojantis)(augalinis)	2-90-1	150/25	2,93	0,89	30,39	141,29
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	16-55-2	30/7/12/20	5,40	9,12	18,06	175,98
Sezoninis vaisius		50	0,90	0,10	11,70	51,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	9,25	10,12	60,20	368,60

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-19-2	150	2,29	2,25	15,59	91,75
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
Tarkuotų bulvių apkepas su vištienos mėsa keptas orkaitėje (tausojantis)	3-63-1	200	9,44	7,33	34,77	243,26
Natūralus jogurtas	13-38-4	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Agurkų, pomidorų, paprikų salotos skanintos linų sėmenų aliejumi (augalinis)	4-160-1	80/8	0,73	8,15	4,09	92,61
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	15,70	19,14	69,03	511,63

1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė skaninta persikais (tausojantis)	2-163	150	4,58	1,64	26,08	136,40
Sezoninis vaisius		50	0,50	0,10	10,20	43,70
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,08	1,74	36,28	180,10

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
"Ukrainietiški" burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	1-14-1	150	3,23	2,68	13,95	92,26
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
"Bolognese" jautienos mėsos padažas	11-15	80	17,41	5,96	4,88	139,55
Fermentinis sūris (45 proc. rieb.)	16-81	10	2,47	2,52	0,22	33,40
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-70-2	100	4,68	2,78	28,86	159,18
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, balti ridikai)	4-74-1	100	0,91	0,07	6,23	29,39
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	30,62	14,25	67,31	516,19

1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (tausojantis)(augalinis)	2-69-5	200/6	5,29	6,70	34,08	218,04
Trapučiai (kukurūzų arba grikų arba ryžių)	16-31-1	20	1,42	0,22	15,80	70,86
Sezoninis vaisius		50	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	7,71	6,92	57,88	324,90

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-16-2	150	5,56	1,78	17,00	106,35
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
Stiklinio šamo filė kotletukas (tausojantis)	8-34-2	60	11,08	4,82	4,62	106,32
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-13-1	100/5	2,77	4,83	20,94	138,55
Virtų burokėlių, kons. žirnelių, marinuotų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	4-101-3	100/10	2,02	3,65	11,86	86,23
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	22,97	15,27	64,99	487,55

2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė gardinta augaliniu pienu ir trintomis uogomis (tausojantis)(augalinis)	2-217-2	150/50	6,22	2,06	42,38	212,80
Pienas 2,5 % rieb.	14-21-3	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Sezoninis vaisius		50	0,40	0,00	9,90	41,00
		Iš viso:	12,42	7,06	61,68	359,80

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-34-2	150	4,56	1,69	17,90	105,16
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis)	9-38-2	150/50	17,44	13,89	40,37	356,55
3-jų rūšių daržovių lėkšte (morkos, agurkai, paprikos)	4-73-1	80	0,66	0,06	4,54	21,40
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	24,58	15,88	75,98	545,52

2 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė skaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis (tausojantis)(augalinis)	2-109-2	150/3	3,87	2,61	28,96	154,84
Sezoninis vaisius		50	1,44	0,36	27,72	120,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	9,47	8,01	56,80	337,24

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-167-1	150	2,56	2,27	19,71	109,71
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
Kiaulienos mėsos guliašas (tausujantis)	11-29-2	80/30	18,13	13,73	6,65	221,92
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-13-2	80/3	2,06	3,08	14,85	95,64
2-jų rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	4-12-2	80	0,68	0,16	3,44	18,00
Ridikėliai (arba baltas ridikas)	4-62	20	0,20	0,00	0,66	3,40
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	25,55	19,48	58,48	511,08

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė skaninta džiovintais abrikosais (tausojantis) (augalinis)	2-172-3	200	4,61	0,58	36,68	170,40
Sezoninis vaisius		50	0,50	0,10	10,20	43,70
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,11	0,68	46,88	214,10

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-30-2	150	2,11	2,28	15,93	92,83
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-2	25	1,90	0,23	12,98	61,53
Kalakutienos mėsos, kepintų daržovių ir sūrio traškūs kukulaičiai (tausojantis)	10-27	80	17,93	9,77	14,13	216,00
Biri grikių kruopų košė paskaninta sviestu	2-12	100/3	4,09	3,01	26,30	148,92
Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-243-2	80/3	1,36	2,59	8,10	59,18
Marinuoti agurkai	4-22	30	0,30	0,12	2,31	11,40
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	27,71	18,01	79,94	590,74

2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu (tausojantis)(augalinis)	2-143-3	200	4,68	2,77	24,30	140,95
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	16-74	22/7/12/15	4,80	9,20	12,44	151,78
Sezoninis vaisius		50	1,00	0,00	8,00	36,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,48	11,97	44,74	328,73

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-49-2	150	1,39	2,10	10,63	66,38
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
Orkaitėje kepti kapotos vištienos filė kepsneliai (tausojantis)	9-01-2	80	23,98	6,44	5,17	174,55
Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais (tausojantis)	3-01-1	100	2,25	0,13	21,78	97,58
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	4-114-5	80/7	0,76	3,66	3,77	51,02
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	29,92	12,52	51,92	439,63

2 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė skaninta persikais (tausojantis)	2-163	150	4,58	1,64	26,08	136,40
Sezoninis vaisius		50	0,90	0,10	11,70	51,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,48	1,74	37,78	187,40

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais (tausojantis)(augalinis)	1-58-2	150	4,06	2,64	14,48	98,05
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
Žuvies apkepas su daržovėmis (tausojantis)	8-47-3	100	14,87	7,50	7,40	156,64
Ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-96-2	100/3	2,47	2,40	25,02	131,70
3-ių rūšių daržovės (paprikos, agurkai, pomidorai)	4-92-7	100	0,88	0,20	5,17	26,04
Stalo vanduo su citrina	14-04-1	100	0,01	0,00	0,09	0,44
		Iš viso:	24,56	13,02	67,73	486,70

3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu	2-02	150	4,85	8,48	24,71	149,99
Sezoninis vaisius		50	1,20	0,00	9,60	43,20
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	6,05	8,48	34,31	193,19

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-57-2	150	5,20	1,81	18,18	109,87
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-1	20	1,52	0,18	10,38	49,22
Traški vištienos mėsa saldžiarūgščiame padaže "Kinietiškai" (tausojantis)	9-97	80/50	24,73	5,86	14,94	212,79
Ryžių kruopų košė skaninta sviestu (tausojantis)	2-96-1	80/2	1,91	1,91	19,30	102,13
Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu (augalinis)	4-138-3	80/8	1,32	5,50	4,72	73,52
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	34,70	15,27	67,71	548,41

3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	2-174	150/5	4,79	5,67	27,35	179,47
Sezoninis vaisius		50	0,48	0,00	11,88	49,20
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	5,27	5,67	39,23	228,67

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-88-2	150	2,13	2,69	16,64	99,45
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
Konvekcinėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-44-4	120	25,67	14,00	0,40	230,22
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-13-1	100/5	2,77	4,83	20,94	138,55
Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos žolelių aliejumi	4-108-1	80/8	2,04	5,55	9,28	92,68
Rauginti agurkai (augalinis)	4-16-1	20	0,56	0,00	0,26	3,20
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	33,53	27,12	50,05	576,05

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Pavel Puchniak

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	7-01	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	16-55-2	30/7/12/20	5,40	9,12	18,06	175,98
Sezoninis vaisius		50	0,70	0,40	17,60	77,00
Nesaldinta arbata	14-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	12,25	15,37	36,01	331,48

Pietūs 10:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir raugintų kopūstų barščiai (augalinis) (tausojantis)	1-162-1	150	1,06	2,07	8,17	55,17
Duona (leidžiama vaikų maitinime)	16-69-3	30	2,28	0,27	15,57	73,83
Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-76-2	160/40	16,43	9,47	28,44	265,05
Grietinė (30 % rieb.)	13-05-3	30	0,72	9,00	0,93	87,60
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-40-4	100/7	1,50	5,28	5,07	73,99
Stalo vanduo su citrina	14-04-2	150	0,02	0,01	0,19	0,88
		Iš viso:	22,01	26,10	58,37	556,52