



TVIRTINU
Direktorius

Evaldas Ulevičius
2024 01 29

KALVARIJOS GIMNAZIJOS
15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 11 METŲ IR VYRESNIEMS
MOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS
 Pietūs 10.30-14.00

1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	100
Vištienos guliašas. "Tausojantis"	AP-18	100/60
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-3/60T	180
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos (kelių rūšių)	S/1-35	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis. "Tausojantis"	12-5/101T	100
Maltas vištienos šnicelis."Tausojantis"	AP-21	100
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (arba varške)	MP-8	200
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Virtos bulvės."Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	110
Įvairios salotos (kelių rūšių)	S/1-35	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

1 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Barščių sriuba su bulvėmis. "Augalinis", "Tausojantis"	S-20 AT	150
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydeka) kotletas. "Tausojantis"	9-8/162T	110
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su morkomis ir svogūnais."Tausojantis"	AP-24	100/50
Balandėliai su mėsa (kiauliena arba paukštiena)."Tausojantis"	AP-17/59	200
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifuotų) kruopų košė su alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	90
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	50-200
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	100-500

1 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/35AT	150
Kiaulienos troškinys su pupelėmis "Tausojantis"	AP-47	50/100
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių selenomis. "Tausojantis"	AP-25	100
Varškės (9%) apkepas su razinomis. "Tausojantis"	7-8/168T	220
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta pomidorų ir lešių sriuba . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų selenomis ir tarkuotu obuoliu. "Tausojantis"	K002	100
Kiaulienos šašlykas keptas orkaitėje "Tausojantis"	AP-31	100
Kepti orkaitėje varškėciai (varškė 9%) su kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-8/166T	140
Ryžių (nešlifuotų) kruopų košė su alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	90
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna



Direktorius
Evaldas Ulevičius

2 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41AT	150
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių selenomis. "Tausojantis"	K002	100
Troškinta kiauliena su daržovėmis."Tausojantis"	K004	90/40
Virti varkėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-360T	170
Bulvių košė su sviestu 82%."Tausojantis"	4-3 /64T	110
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

2 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Barščių sriuba su bulvėmis. "Augalinis", "Tausojantis"	S-20 AT	150
Kalakutienos kukulis su morkomis."Tausojantis"	10-3/62T	100
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) "Tausojantis"	10-5/101T	60/100
Virti varškės (varškė 9%) spygliukai. "Tausojantis"	MP-12	200
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėmis žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	110
Ryžių plovas su paukštiena (vištiena arba kalakutiena)."Tausojantis"	10-5/109T	80/100
Lietiniai blyneliai su varške (kepti orkaitėje). "Tausojantis"	MP-13	200
Virtos bulvės."Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	100
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna



Direktorius
Evaldas Ulevičius

2 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai. "Tausojantis"	K005	100
Kiaulienos guliašas. "Tausojantis"	AP-35	100/60
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis."Tausojantis"	7-7/162	140
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos (keliu rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti). "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/33AT	150
Maltas paukštienos (vištiena, kalakutiena) šnicelis "Tausojantis"	AP-21 T	100
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su morkomis ir svogūnais."Tausojantis"	AP-24	100/50
Varškės (9%) apkepas su razinomis. "Tausojantis"	7-8/168T	220
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifuotų) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	110
Įvairios salotos (keliu rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/30AT	150
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	100
Vištienos guliašas. "Tausojantis"	AP-18	100/60
Virti varškės (varškė 9%) spygliukai. "Tausojantis"	MP-12	200
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis")	3-3/43AT	110
Įvairios salotos (keliu rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna



Direktorius
Evaldas Ulevičius

3 savaitė antradienis

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/25AT	150
Kiauliena kepta orkaitėje (tausojantis)	AP-64	100
Ryžių (nešlifuotų) plovas su (kiauliena arba paukštiena)."Tausojantis"	10-5/109T	80/100
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis."Tausojantis"	7-7/162	140
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110
Bulvių košė su sviestu 82%."Tausojantis"	4-3 /64T	100
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną),kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

3 savaitė trečiadienis

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su morkomis ir svogūnais."Tausojantis"	AP-24	100/50
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	AP-26	100
Varškės (9%) apkepas su razinomis. "Tausojantis"	7-8/168T	220
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	100
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną),kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

3 savaitė ketvirtadienis

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Šviežių kopūstų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41 AT	150
Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas."Tausojantis"	AP-23T	90/40
Maltas vištienos šnicelis."Tausojantis"	AP-21	100
Žemaičių blynai kepti konvekcinėje krosnyje."Tausojantis"	MP-9	200
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną),kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna



Direktorius
Evdidas Ulevičius

3 savaitė penktadienis

Patiukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta burokelių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/34AT	150
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių selenomis. "Tausojantis"	AP-25	100
Kiaulienos šašlykas keptas konvekcinėje krosnyje. "Tausojantis"	AP-31	100
Virti varkėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-360T	170
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifuotų) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	100
Ivairios salotos (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Ivairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas),	G009	Savitarna

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių" rinkiniu 2017 m. Raminta Bogušienė. VšĮ "Tikra mityba" "valgiaraščių" ir patiekalų receptūrų rinkiniu."Perspektyviniai valgiaraščiai, tecnologinės kortelės" 2013m. A.Bišiučienė rinkiniu.

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja

Danutė Krištopaitienė



Direktorius
Vidas Ulevičius