



TVIRTINU

Direktorius

Evaldas Ulevičius

2024 03 08

KALVARIJOS GIMNAZIJOS
15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ
NEMOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS

Pietūs 10.30-11.30

1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	100	121,20
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	100	193,95
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A		Savitarna
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006		Savitarna
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1		Savitarna
Stalo vanduo, kefyras 2,5%	G-009		Savitarna

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150	104,77
Grietinėleje troškinta kalakutienos filė su morkomis "Tausojantis"	P014	100	229,05
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/1A		Savitarna
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu "Augalinis"	2-3/63A		Savitarna
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1		Savitarna
Stalo vanduo	G-009		Savitarna

Direktorius
Evaldas Ulevičius

1 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis. "Tausojantis". "Augalinis"	S-20 AT	150	90,52
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydeka) kotletas. "Tausojantis"	9-8/162T	90	119,77
Ryžių (nešlifuočių) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	100	139,4
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių	2-1/21A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	

1 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/35AT	150	135,87
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis. "Tausojantis"	K002	100	205,31
Bulvių košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	G-1	90	92,61
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A	Savitarna	
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150	173,44
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais "Tausojantis"	MP-16	140	328,52
Natūrali grietinė 30%	P-5	20	73,25
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (35/14/11/7)	2-1/7A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	



Direktorius
Evaldas Ulevičius

2 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis, "Tausojantis"	1-3/41AT	150	94,38
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis."Tausojantis"	K002	100	205,31
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100	99,97
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/1A	Savitarna	
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/4A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo, kefyras 2,5%	G-009	Savitarna	

2 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis. "Tausojantis". "Augalinis"	S-20 AT	150	90,52
Kalakutienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/62T	100	120,31
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110	146,99
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, citrinos sultimis. "Augalinis"	2-1/25A	Savitarna	
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	100	3,00

2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150	104,77
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėm žolelėm. "Tausojantis"	9-7/145T	90	246,98
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	90	76,11
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu.	2-1/19A	Savitarna	
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus	2-3/63A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	



Direktorius
Evaldas Ulevičius

2 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Kiaulienos guliašas. "Tausojantis"	AP-35	100/60	330,90
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių kopūstų, cukinijų, ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/22A	Savitarna	
Šviežių, daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti). "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/33AT	150	95,23
Varškės (varškė 9%) apkepas su razinomis "Tausojantis"	M-1	150	243,82
Natūrali grietinė 30%	P-5	20	73,25
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (45/14/11/7)	2-1/7A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	

3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/30AT	150	120,74
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	100	121,20
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	100	193,95
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A	Savitarna	
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo, kefyras 2,5%	G-009	Savitarna	



3 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/25AT	150	140,99
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis "Tausojantis"	MP-17	140	353,10
Natūrali grietinė 30%	P-5	20	73,25
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (35/14/11/7)	2-1/7A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	

3 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150	173,43
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis. "Tausojantis"	9-8/163T	100	122,04
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	90	89,97
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	25,00
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1 21A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	

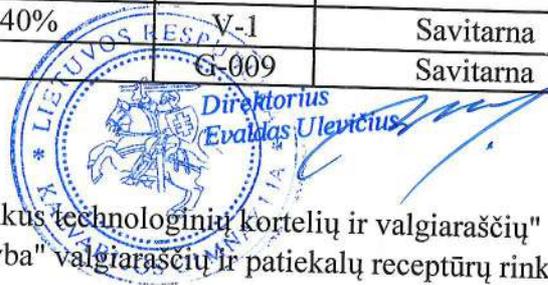
3 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41AT	150	94,38
Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas. "Tausojantis"	AP-23T	90/40	241,06
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	70	135,76
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu "Augalinis"	2-3/63A	Savitarna	
Šviežių, daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	



3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/34AT	150	98,08
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis. "Tausojantis"	K002	100	205,31
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	100	193,95
Šviežių, daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai). "Augalinis"	D-006	Savitarna	
Šviežių kopūstų, cukinijų, ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/22A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo	G-009	Savitarna	



Valgiaraštis parengtas vadovaujantis "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių" rinkiniu 2017 m. Raminta Bogušienė, VšĮ "Tikra mityba" valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu.

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja

Danutė Krištopaitienė