



TVIRTINU

Direktorius

Evaldas Ulevičius

2024 09 03

KALVARIJOS GIMNAZIJOS
15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 11 METŲ IR VYRESNIEMS
NEMOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS

Pietūs 11.45-14.00

1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Trinta daržovių ir obuolų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/20AT	150	187,99
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas. "Tausojantis"	P017/T	100	139,62
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	100	193,95
Šviežių kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "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%		Savitarna	

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Perlinių kruopų sriuba . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/40AT	150	121,64
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 ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis"	2-3/63A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo, kefyras 2,5%		Savitarna	

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 aliejumi. "Augalinis"	2-1/21A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo, kefyras 2,5%		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 ypač tyru alyvuogių aliejumi. "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, kefyras 2,5%		Savitarna	

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr.026A/T	150	94,06
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais "Tausojantis"	MP-16	140	328,52
Natūrali grietinė 30% 20g, uogienė 9g	P-5	29	94,40
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, kefyras 2,5%		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%		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
Ryžių (nešlifuoatų) plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa arba filė. "Tausojantis"	10-5/109T	80/100	372,04
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, kefyras 2,5%		Savitarna	

2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Perlinių kruopų sriuba . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/40AT	150	121,64
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėmis žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	90	246,98
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	90	76,11
Šviežių kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/19A	Savitarna	
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis"	2-3/63A	Savitarna	
Vaisiai (įvairūs) uogos(sezono metu), sūrio lazdelės 40%	V-1	Savitarna	
Stalo vanduo, kefyras 2,5%		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, kefyras 2,5%		Savitarna	

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Trinta daržovių ir obuolių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/20AT	150	187,99
Varškės (varškė 9%) apkepas su razinomis "Tausojantis"	M-1	150	243,82
Natūrali grietinė 30%/20g, uogienė 9g	P-5	29	94,40
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, kefyras 2,5%		Savitarna	

3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas. "Tausojantis"	P017/T	100	139,62
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	100	193,95
Šviežių kopūstų, morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "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%		Savitarna	



 Direktorius
 Evaldas Uleničius

3 savaitė antradienis

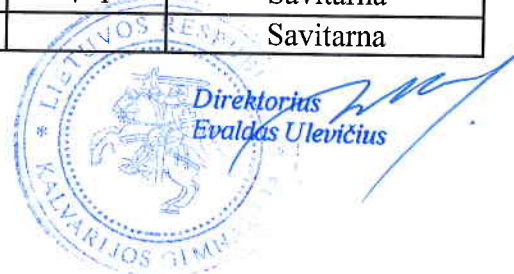
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr.009AT	150	80,88
Kepti su garais varškėčiai (varškė 9%) su morkomis "Tausojantis"	Nr.7-7/162T	140	265,20
Natūrali grietinė 30% 20g, uogienė 9g	P-5	29	94,40
Pekino kopūstų, 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, kefyras 2,5%		Savitarna	

3 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr.026A/T	150	94,06
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėmis žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	90	246,98
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, kefyras 2,5%		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 ypač tyru alyvuogių aliejumi "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, kefyras 2,5%		Savitarna	



3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba su pupelėmis. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr.004 A/T	150	80,32
Orkaitėje kepti kiaulienos -jautienos kukuliai."Tausojantis"	K005 T	100	304,18
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, kefyras 2,5%		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 technologinės kortelės" A.Bičiušienė

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja



Danutė Krištopaitienė
Direktorius
Evaldas Ulevičius