



TVIRTINU

Direktorius

Evaldas Ulevičius

2024 09 03

KALVARIJOS GIMNAZIJOS
15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 6-10, 11 METŲ IR VYRESNIEMS
MOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS
Pietūs 10.35-14.00

1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Trinta daržovių ir obuolių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/20AT	150
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas. "Tausojantis"	P017/T	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	100
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)		Savitarna

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Perlinių kruopų sriuba . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/40AT	150
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis. "Tausojantis"	12-5/101T	100
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (paukštiena arba jautiena arba kiauliena)	MP-3.8	200
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	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)		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	90
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su morkomis ir svogūnais. "Tausojantis"	AP-24	100/50
Ryžių (nešlifuočių) plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa arba kalakutienos filė. "Tausojantis"	10-5/109T	80/100
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 (kelių rūšių)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną), kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo paskanintas vaisiais, mineralinis vanduo (negazuotas)		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 troškiny su pupelėmis "Tausojantis"	AP-47	50/100
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis. "Tausojantis"	AP-25	100
Varškės (9%) apkepas su razinomis. "Tausojantis"	7-8/168T	220
Bulvių košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	4-3/64T	100
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

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr026AT	150
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su kviečių sėlenomis ir tarkuotu obuoliu. "Tausojantis"	K002	100
Kiaulienos šašlykas keptas orkaitėje "Tausojantis"	AP-31	100
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-8/166T	140
Ryžių (nešlifuočių) 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
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)		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 sėlenomis. "Tausojantis"	K002	100
Troškinta kiauliena su daržovėmis."Tausojantis"	K004	90/40
Virti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-360T	170
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)	2/1	Savitarna
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną),kefyras 2,5%, sūrio lazdelės 40%	V-1	50-200
Stalo vanduo, mineralinis vanduo (negazuotas)		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
Ryžių (nešlifuočių) plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa arba kalakutienos filė. "Tausojantis"	10-5/109T	80/100
Virti varškės (varškė 9%) spygliukai. "Tausojantis"	MP-12	200
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	90
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	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)		Savitarna

2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Perlinių kruopų sriuba . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/40AT	150
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėmis žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	110
Kalakutienos šlaunelių mėsos (arba filė) ir daržovių troškiny (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) "Tausojantis"	10-5/101T	60/120
Lietiniai blynėliai 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)		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 (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)		Savitarna

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Trinta daržovių ir obuolių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/20AT	150
Žemaičių blynai kepti konvekciniėje krosnyje. "Tausojantis"	MP-9	200
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 (nešlifuoatų) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	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)		Savitarna

3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas. "Tausojantis"	P017T	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 (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)		Savitarna



Direktorius
Evoldas Ulevičius

3 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. "Augalinis", "Tausojantis".	Sr009AT	150
Kiauliena kepta orkaitėje "Tausojantis".	AP-64	100
Ryžių (nešlifuočių) plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa arba kalakutienos filė. "Tausojantis"	10-5/109T	80/100
Kepti su garais 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
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

3 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr026AT	150
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėmis žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	110
Kalakutienos šlaunelių mėsos (arba filė) ir daržovių troškiny (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) "Tausojantis"	10-5/101T	60/120
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
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)		Savitarna

3 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Šviežių kopūstų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41 AT	150
Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas."Tausojantis"	AP-23T	90/40
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-3/60T	180
Žemaičių blynai kepti konvekciniėje 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
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)		Savitarna



Direktorius
Evdas Ulevičius

3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Barščių sriuba su pupelėmis. "Augalinis", "Tausojantis"	Sr004 AT	150
Orkaitėje kepti kiaulienos- jautienos kukuliai. "Tausojantis"	K005 T	100
Kiaulienos šašlykas keptas konvekciniėje krosnyje. "Tausojantis"	AP-31	100
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-8/166T	140
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifuočių) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	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),		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, techninės kortelės" A.Bišiučienė .

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja



Danutė Krištopaitienė



Direktorius
Evaldas Ulevičius

