

Parengta vadovaujantis  
Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedu

## Vilniaus m. S.Daukanto progimnazija

Naugarduko g. 7

Juridinio asmens kodas 301806638

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresniems

Valgyklos darbo laikas:  
Nuo 8:00 iki 15.00 val.  
Darbo dienomis

PATVIRTINTA:

Vilniaus miesto S.Daukanto progimnazijos  
mokyklos direktorė



Rita Lūžienė  
A. V.

UAB „Namų dvasia maitinimo projektuose“



Natalija Derškienė  
A. V.

*Valgiaraštis sudarytas UAB „Namų dvasia maitinimo projektuose“*

## Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems

*Pirma savaitė*

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Grikių košė su sviestu (82%)	K-13	200/5	7,04	6,28	35,87	226,45
Juoda duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	D-4	20/6/15	5,32	8,29	10,63	131,60
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,36</b>	<b>14,57</b>	<b>51,48</b>	<b>377,50</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Žirnių sriuba (A)	S-1	150	4,24	3,81	12,15	102,39
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Kiaulienos guliašas su daržovėmis (T)	A-43	80/20/20	12,04	16,03	5,60	206,27
Virti griikiai	G-8	100	6,55	5,60	34,55	180,72
Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	90/5/5	2,36	13,73	6,00	156,41
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Pienas		100	3,0	2,5	4,5	53
		<b>Iš viso:</b>	<b>32,05</b>	<b>43,90</b>	<b>82,47</b>	<b>843,25</b>

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%)	K-11	200/5	5,31	6,70	34,01	217,80
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,73</b>	<b>11,09</b>	<b>49,41</b>	<b>317,25</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Burokėlių sriuba (augalinis)	S-12	150	1,45	2,99	9,25	61,97
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Ryžių plovos su vištiena (T)	A-40	100/80	29,57	21,82	29,82	424,45
Švž. agurkai; marinuoti agurkai	S-19	50/50	70,70	0,10	5,75	28,00
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>103,63</b>	<b>25,38</b>	<b>64,96</b>	<b>596,42</b>

## ***Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems***

*Pirma savaitė*

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Sorų kruopų košė su sviestu (82%)	K-21	200/5	6,48	1,57	37,42	180,36
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>7,90</b>	<b>5,96</b>	<b>52,82</b>	<b>279,81</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Daržovių sriuba su vermišeliais (augalinis)	S-9	150	1,70	6,36	12,35	115,06
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Saldžiarūgštis vištienos – daržovių troškinys „Kinietiška“ (T)	A-33	80/40	14,22	13,70	9,19	224,88
Virti ryžiai	G-9	100	3	0,00	80,00	348
Pekino kopūstų lapai; Švž. agurkų lazdelės	GS-31	25/65	1,13	8,80	2,77	90,43
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Pienas		100	3,0	2,5	4,5	53
<b>Iš viso:</b>			<b>24,96</b>	<b>31,83</b>	<b>128,95</b>	<b>913,37</b>

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Trijų grūdų košė	K-4	200	7,30	2,40	33,37	224,60
Juoda duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	D-4	20/6/15	5,32	8,29	10,63	131,60
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>12,62</b>	<b>10,69</b>	<b>48,98</b>	<b>375,65</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis)	S-14	150	1,45	3,21	11,41	76,74
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Žuvies maltinis (T) su daržovių padažu (morkos, svogūnai, špinatai)	A-37 P-5	80 14/5/10	15,84 1,03	8,68 5,21	4,49 1,85	173,94 57,85
Virti griekiai	G-18	100	3,0	0,0	80,00	348
Švž. daržovių asorti (įskaitant papriką)	GS-30	100	1,10	0,18	6,34	28,80
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,33</b>	<b>17,75</b>	<b>124,23</b>	<b>767,33</b>

## ***Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems***

Pirma savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Perlinių kruopų košė	K-8	200	7,41	6,39	58,45	306,24
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>8,83</b>	<b>10,78</b>	<b>73,85</b>	<b>405,69</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Kopūstų sriuba (augalinis)	S-2	150	1,64	5,85	9,14	92,74
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Krosnyje kepta vištos šlaunelė (T)	A-35	80	13,00	13,00	1,00	180,00
Virti makaronai	G-7	100	7,5	1,6	31,0	178
Burokėlių salotos	GS-12	100	0,02	3,11	10,09	71,58
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,07</b>	<b>24,03</b>	<b>71,37</b>	<b>604,32</b>

## Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems

Antra savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</b>						
Kukurūzų kruopų košė su cinamonu	K-5	200/1	6,39	7,85	50,63	261,72
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
		Iš viso:	7,81	12,24	66,03	361,17
<b>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</b>						
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis)	S-5	150	1,63	5,60	13,16	113,96
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Aukščiausios rūšies pieniškos dešrelės	G-22	100	9,9	20,8	0,5	228,00
Virti griekiai	G-8	100	6,55	5,60	34,55	214,65
Paprikų, morkų, obuolių salotos	GS-24	20/70/30	1,55	0,23	17,69	76,06
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Pienas		100	3,0	2,5	4,5	53
		Iš viso:	24,55	35,21	90,54	767,67

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</b>						
Grikių kruopų košė	K-1	200	7,00	2,18	35,83	187,75
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
		Iš viso:	8,42	6,57	51,23	287,20
<b>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</b>						
Pupelių – daržovių sriuba (augalinis)	S-6	150	6,39	2,95	20,29	118,46
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Kiaulienos maltinukas (T)	A-14	10/10	22,22	9,75	0,60	182,02
Pomidorų – grietinės padažas	P-11		0,62	3,06	2,62	40,30
Virti makaronai	G-9	100	7,5	1,6	31,0	178
Švž. kopūstų, agurkų salotos	GS-9	100	1,06	13,32	9,14	152,74
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	39,7	31,15	83,79	753,52

## ***Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems***

*Antra savaitė*

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Trijų grūdų košė	K-4	200	7,30	2,40	33,37	224,60
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>8,72</b>	<b>6,79</b>	<b>48,77</b>	<b>324,05</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Daržovių sriuba su vermišeliais (augalinis)	S-9	150	1,70	6,36	12,35	115,06
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Varškės - ryžių apkepas (T)	A-38	80/70	17,35	2,21	22,32	180,29
Trintos uogos	P-27	30	0,46	0,26	17,04	68,20
Švž. daržovių asorti	GS-32	70	0,78	6,83	3,56	77,31
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,20</b>	<b>16,13</b>	<b>75,41</b>	<b>522,86</b>

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Avižinių dribsnių košė	K-2	200	5,27	2,60	33,97	179,10
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>6,69</b>	<b>6,99</b>	<b>49,37</b>	<b>278,55</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Rūgštynių sriuba (augalinis)	S-21	150	1,04	6,95	7,25	99,83
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Vištiena grietinėlės padaže(T)	A-39	80/20	16,8	4,2	0,00	105
Virti ryžiai	G-38	100	3	0,00	80	348
Grietinėlė	K-2	20	0,48	6,2	0,88	65,2
Agurkėliai, šviežių kopūstų lapai	GS-20	100	1,22	13,32	20,08	165,54
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>62,07</b>	<b>31,14</b>	<b>128,35</b>	<b>865,57</b>

**Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems**Antra savaitėPenktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Miežinių kruopų košė	K-9	200	4,87	1,62	33,77	165,58
Juoda duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	D-4	20/6/15	5,32	8,29	10,63	131,60
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>10,19</b>	<b>9,91</b>	<b>49,38</b>	<b>316,63</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Žuvies sriuba	S-1	150	13,71	7,44	15,40	188,88
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Netikras zuikis (malta kiauliena) (T)	A-37-1	100	12,00	12,05	1,85	162,41
Virti griekiai	G-10	100	6,55	5,60	34,55	214,65
Pekino kopūstų salotos su agurkais, aliejumi	GS-17	80/20	1,00	4,00	2,80	51,56
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>35,17</b>	<b>29,56</b>	<b>74,74</b>	<b>699,50</b>

## Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems

### Trečia savaitė

#### Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Grikių košė	K-1	200	7,00	2,18	35,83	187,75
Juoda duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	D-4	20/6/15	5,32	8,29	10,63	131,60
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>12,32</b>	<b>10,47</b>	<b>51,44</b>	<b>338,80</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Kopūstų sriuba (augalinis)	S-2, S-2/1	150	1,64 2,24	5,85 6,05	9,14 9,46	92,74 100,93
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Troškinta malta kiaušiena pomidorų padaže (T)	A-34	100	24,6/0,6	32,4/0	1,3/4,7	382,2/1,7
Virti makaronai	G-7	100	6,80	4,55	30,65	192,40
Švž. daržovių asorti (įskaitant papriką)	GS-30	120	1,12	0,19	6,36	28,81
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Pienas		100	3,0	2,5	4,5	53
<b>Iš viso:</b>			<b>41,91</b>	<b>44</b>	<b>86,25</b>	<b>953,58</b>
<b>Iš viso (kai sriuba S-2/1) :</b>			<b>24,55</b>	<b>25,94</b>	<b>68,88</b>	<b>598,37</b>

#### Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Avižinių dribsnių košė	K-2	200	5,27	2,60	33,97	179,10
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>6,69</b>	<b>6,99</b>	<b>49,37</b>	<b>278,55</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Žirnių sriuba (A)	S-1	150	4,24	3,82	12,16	182
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Kiaulienos guliašas su daržovėmis, padažu (T)	A-37	80 30/10	15,55 0,86	1,98 4,34	0,00 1,54	206,28
Virti griekiai	G-8	100	6,55	5,60	34,55	214,65
Aliejinės švž. agurkų salotos	GS-22	100	0,70	13,32	18,80	158,34
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,81</b>	<b>29,53</b>	<b>87,19</b>	<b>843,27</b>



**Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems**Trečia savaitėTrečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Sorų kruopų košė	K-20	200	9,03	3,45	41,10	222,36
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>10,45</b>	<b>7,84</b>	<b>56,50</b>	<b>321,81</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Pupelių sriuba (augalinis)	S-19	150	6,39	2,95	20,29	118,46
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Varškės ryžių apkepas	A-38	90/60	15,68	2,02	18,01	152,33
Trintos uogos	P-27	20	0,31	0,17	11,36	45,47
Kopūstų lapai; morkų lazdelės; agurkų lazdelės	GS-30	100	1,10	0,18	6,34	28,80
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso :</b>			<b>25,39</b>	<b>5,79</b>	<b>76,14</b>	

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Trijų grūdų košė	K-4	200	7,30	2,40	33,37	224,60
Juoda duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	D-4	20/6/15	5,32	8,29	10,63	131,60
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>12,62</b>	<b>10,69</b>	<b>48,98</b>	<b>375,65</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Burokėlių sriuba (augalinis)	S-12	150	1,45	2,99	9,25	61,97
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Ryžių plovai su vištiena, daržovėmis (T)	A-41	100/60/20	23,73	17,47	24,39	341,80
Švž. agurkai; marinuoti agurkai	S-19	50/50	70,70	0,10	5,75	28,00
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>97,79</b>	<b>21,03</b>	<b>59,57</b>	<b>513,77</b>

## ***Bendrasis valgiaraštis 11 m. ir vyresniems***

*Trečia savaitė*

**Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			<i>Baltymai</i>	<i>Riebalai</i>	<i>Angliavandeniai</i>	
<b><i>Pusryčiai (8.30 – 9.30 val.)</i></b>						
Perlinių kruopų košė	K-8	200	7,41	6,39	58,45	306,24
Juoda duona su sviestu (82%)	D-4	30/8	1,42	4,39	10,42	80,00
Arbata	V-1	200	0,00	0,00	4,98	19,45
<b>Iš viso:</b>			<b>8,83</b>	<b>10,78</b>	<b>73,85</b>	<b>405,69</b>
<b><i>Pietūs (10.00 – 13.00 val.)</i></b>						
Žuvies sriuba	S-70	150	13,71	7,44	15,40	188,88
Juoda duona	D	30	1,38	0,26	10,38	42,80
Vištienos kumpelių suktinukas	A-42	120	18,4	9,5	0,3	165
Virtos bulvės	G-9	100	2	0,1	17	75,1
Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	90/5/5	2,36	13,73	6,00	156,41
Švž. vaisius	2	70	0,53	0,21	9,76	39,20
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,38</b>	<b>31,24</b>	<b>58,84</b>	<b>667,39</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus.

Skanaus!