

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11-14 metų vaikams

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro
specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	KP-6	200	8,04	2,95	38,56	218,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	40/15	7,32	8,80	13,78	163,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,64	11,83	57,50	405,30

Pusryčiai 2 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	180	26,52	20,88	47,75	455,49
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,00	26,88	48,37	514,09

Pietūs

11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30% arba	S-20	150/5	3,99	4,26	15,84	107,05
2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konservuotomis pupelėmis	S-28	150/20	6,21	10,03	8,51	146,02
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			7,45	4,86	54,24	273,55
2. Iš viso su daržovių sriuba:			9,67	10,63	46,91	312,52

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-30	75	14,66	9,39	5,26	152,23
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			21,01	21,54	35,30	392,58
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			25,66	23,39	29,67	421,32

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais (tausojantis) ir pomidorų padažu	MP/K-35	75/20/20	22,36	15,29	8,30	260,35
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			28,12	21,42	37,42	440,10
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			32,77	23,27	31,79	468,84

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	MP/K-25	75	20,79	15,22	2,26	226,53
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			26,55	21,35	31,38	406,28
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			31,20	23,20	25,75	435,02

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	MP/K-22	75	20,16	3,66	6,41	229,20
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			25,92	9,79	35,53	408,95
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			30,57	11,64	29,90	437,69

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
1. Iš viso su grietine:			28,27	21,64	58,88	536,92
2. *Iš viso su jogurtu:			30,25	13,24	58,64	467,62

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės su virtais raudonaisiais lęšiais (augalinis, tausojantis)	AP-6	100/100	15,68	8,86	32,64	267,22
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			16,85	13,50	37,23	327,05

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-5	200	7,50	4,50	27,41	174,93
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai)		50	0,40	0,10	8,00	32,00
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,15	17,19	53,08	431,02

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MP-22	180	11,13	16,16	51,46	432,58
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			12,43	17,67	65,72	508,78

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
2. Trinta morkų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais	S-29	150/20	5,91	7,56	8,05	119,67
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su kopūstų sriuba:			4,58	3,87	44,98	221,19
2. Iš viso su trintų morkų sriuba:			8,99	8,11	44,05	274,42

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių koše:			18,92	30,49	25,20	442,22
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			20,46	29,21	30,99	452,51

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			22,65	26,58	29,58	435,69
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			24,19	25,30	35,37	445,98

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	MP/P-19	70/60	18,32	11,55	4,59	190,84
1. Bulvių košė arba	GD-1	80	1,78	4,18	12,42	93,53
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	70	3,62	2,78	19,44	107,49
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			22,20	24,98	26,08	403,37
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			24,04	23,58	33,10	417,33

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	80	19,05	7,84	5,69	167,11
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			23,32	29,14	28,65	455,01
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			24,86	27,86	34,44	465,30

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			25,10	24,94	49,89	520,30

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			10,94	18,61	45,96	392,18

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	21,09	19,36	7,44	286,35
Virtos bulgur kruopos	GK-30	80	5,20	3,99	27,20	172,29
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,85	23,59	36,90	469,84

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	KU-7	60/80/110	37,07	15,39	35,10	437,35
Daržovių rinkinukas	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,63	15,63	37,36	448,55

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-21	150/5	5,32	4,48	22,90	146,38
2. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su žirnių sriuba:			8,40	5,03	58,90	301,13
2. Iš viso su pupelių sriuba:			8,82	4,96	57,22	287,77

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	80/30	20,11	12,96	2,49	210,59
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			26,12	22,79	35,06	440,92
2. Iš viso su bolivine balanda:			25,24	22,54	26,72	402,68

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	80	16,84	8,28	3,00	154,31
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			23,44	24,13	36,49	445,24
2. Iš viso su bolivine balanda:			22,56	23,88	28,15	407,00

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas (tausojantis)	MP/P-24	75	18,69	5,33	6,40	149,91
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			25,29	21,18	39,89	440,84
2. Iš viso su bolivine balanda:			24,41	20,93	31,55	402,60

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)	MP/P-3	80/45	17,49	10,43	5,62	183,54
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			24,09	26,28	39,11	474,47
2. Iš viso su bolivine balanda:			23,21	26,03	30,77	436,23

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			32,90	22,01	60,67	569,13

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų ir lęšių troškinys su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-1	120/80	13,69	6,14	41,95	271,86
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			15,27	12,41	50,24	357,72

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-10	200	6,38	2,85	31,85	172,20
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	20/20	4,44	5,24	15,56	126,40
Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais	G-7	170	4,20	2,73	19,06	115,50
Iš viso:			15,30	10,90	71,63	438,00

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/K-41	160/80	28,96	17,42	37,44	423,50
Agurkas		40	0,30	0,00	1,40	6,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,26	17,42	38,84	429,50

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais arba	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
2. Trintų moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su daržovių sriuba:			9,74	7,13	46,59	280,37
2. Iš viso su trinta moliūgų sriuba			4,08	4,86	42,93	222,07

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
2. Kepta žuvies filė (tausojantis)	ŽP-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Agurkų ir baltojo ridiko salotos	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			25,72	31,22	31,92	496,61
2. Iš viso su kepta žuvies filė:			25,54	21,88	37,13	436,36

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
2. Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			25,06	30,05	35,48	507,65
2. Iš viso su žuvies maltiniu:			20,82	20,65	39,01	410,40

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	ŽP-26	75	16,89	15,53	4,05	220,11
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. Virti makaronai	GK-25	60	3,88	3,08	21,48	128,92
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			23,09	29,42	35,79	482,78
2. Iš viso su virtais makaronais:			22,96	31,19	35,42	503,28

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (lazanija) (tausojantis)	MP/KP-46	110/80	27,43	19,24	35,66	425,21
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,01	23,43	42,53	492,40

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai 9 % (tausojuantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,74
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			24,41	20,29	70,55	559,14

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-2	130/90	13,38	6,37	47,76	280,86
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			14,96	10,56	54,63	348,05

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-1	200	7,01	2,95	29,75	167,58
Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė	ŠU-10	40/7/50	18,82	9,20	17,44	234,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,83	12,15	47,19	401,83

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,91	19,35	46,80	458,77

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% arba	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kiaušienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su rūgštynių sriuba:			5,00	4,84	43,23	225,09
2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			9,61	10,14	43,06	294,17

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso :			26,69	25,61	39,60	484,36

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Bulvių plokštainis su vištiena arba	BP-4	110/60	19,67	11,34	24,47	277,22
2. Bulvių plokštainis su varške 9%	BP-4.1	110/60	14,47	13,04	26,57	279,22
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su vištiena:			21,68	25,06	30,17	426,50
2. Iš viso su varške:			16,48	26,76	32,27	428,50

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena arba	BP-1	140/60	13,19	13,52	54,38	387,04
2. Tarkuotų bulvių cepelinai su varške 9%	BP-2	140/60	13,50	5,78	55,58	324,64
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiauliena:			15,08	25,77	59,92	521,67
2. Iš viso su varške:			15,39	18,00	61,12	459,27

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-1	160/80	23,53	20,85	31,96	403,89
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			24,70	24,07	36,57	450,62

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įdarytos paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-3	90/80	19,34	16,01	11,70	265,93
Virti lęšiai	GA-5.1	60	8,66	3,16	16,22	137,16
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Iš viso:			28,59	22,91	29,85	438,32

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su boilivine balanda ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	120/80	9,58	7,34	45,39	293,86
Keptos moliūgų lazdelės	GD-3	100	1,17	2,11	8,80	57,96
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			11,92	12,67	58,80	398,55

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-8	200	7,29	3,45	29,61	172,90
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	ŠU-5	30/30	12,19	14,44	26,01	283,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,76	17,97	60,78	480,30

Pusryčiai 2 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,17	19,50	58,62	495,67

Pietūs

11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Agurkų sriuba su ryžių kruopomis, daržovėmis ir grietine 30% arba	S-9	150/5	1,69	4,07	11,61	88,92
2. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su agurkų sriuba:			5,15	4,67	50,01	255,42
2. Iš viso su kopūstų sriuba:			4,96	3,92	47,38	232,94

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	MP/K-35	100/30/30	29,96	21,08	12,51	359,27
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su bulvių koše:			32,97	27,57	27,98	488,72
2. Iš viso su virtais ryžiais:			35,42	25,22	38,96	515,30

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-9	90	12,57	16,48	5,59	219,81
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su bulvių koše:			16,17	28,99	21,98	409,86
2. Iš viso su virtais ryžiais:			18,62	26,64	32,96	436,44

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-1	75/10	22,77	17,25	6,24	271,45
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su bulvių koše:			25,78	23,74	21,71	400,90
2. Iš viso su virtais ryžiais:			28,23	21,39	32,69	427,48

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta kiauliena su troškintomis daržovėmis (tausojantis) arba	MP/K-21	70/45	19,00	23,84	4,11	295,82
2. Troškinta jautiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	MP/J-1	70/45	26,18	17,53	4,15	267,32
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiauliena:			24,46	27,98	30,56	451,85
2. Iš viso su jautiena:			31,64	21,67	30,60	423,35

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
1. Iš viso su grietine:			28,27	21,64	58,88	536,92
2. *Iš viso su jogurtu:			30,25	13,24	58,64	467,62

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-2	130/90	13,38	6,37	47,76	280,86
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			14,83	9,20	52,36	328,47

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-9	200	6,83	3,13	31,22	173,25
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir varškės sūris 22%	ŠU-12	40/8/30	8,92	14,51	21,20	251,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,75	17,64	52,42	424,87

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-5	150	19,85	25,64	31,05	432,45
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,11	25,74	36,91	455,53

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
2. Trinat lęšių sriuba su brokoliais ir daržovėmis	S-11	150	7,78	4,70	22,51	153,42
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su pupelių sriuba:			8,44	4,91	54,82	276,02
2. Iš viso su brokoliu sriuba:			10,48	5,20	56,11	296,42

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis ir kokoso pienu (tausojantis)	MP/P-42	80/40	20,72	9,23	4,47	181,20
1. Virti griekiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virtos bulgur kruopos	GD-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			27,72	20,01	38,15	428,04
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			27,19	19,45	34,27	412,79

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,40	6,84	2,08	69,76
1. Virti grikiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virtos bulgur kruopos	GD-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais grikiais:			22,05	26,81	38,00	470,92
2. Iš viso su virtomis bulgur kruopomis:			21,52	26,25	34,12	455,67

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,40	6,84	2,08	69,76
1. Virti grikiai arba	GK-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
2. Virtos bulgur kruopos	GD-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais grikiais:			25,78	22,90	42,38	464,39
2. Iš viso su virtomis bulgur kruopomis:			25,25	22,34	38,50	449,14

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Grikių troškiny su daržovėmis ir kalakutiena (tausojantis) arba	MP/KP-2	160/80	25,41	18,57	31,96	395,30
2. Grikių troškiny su daržovėmis ir vištiena (tausojantis)	MP/KP-1	160/80	23,53	20,85	31,96	403,89
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso grikių troškiny su kalakutiena:			27,98	25,79	41,36	497,67
2. Iš viso grikių troškiny su vištiena:			26,10	28,07	41,36	506,26

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru 9%	VP-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
1. Iš viso su grietine:			16,49	25,20	62,50	538,35
2. *Iš viso su jogurtu:			18,47	16,80	62,26	469,05

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškinys su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-4	90/90	11,66	7,97	32,60	248,86
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			14,23	15,19	42,00	351,23

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-12	200	8,45	5,39	32,64	210,48
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	30/30	6,67	7,54	23,34	189,60
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			16,14	14,36	65,08	452,38

Pusryčiai 2 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	180	26,52	20,88	47,75	455,49
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,00	26,88	48,37	514,09

Pietūs

11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kiaulienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			4,70	5,47	47,43	246,24
2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			9,99	10,19	45,46	305,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	80	16,84	8,28	3,00	154,31
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			23,68	22,23	34,66	414,81
2. Iš viso su bolivine balanda:			23,79	24,42	31,87	428,11

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė (be odos ir kaulo) (tausojantis)	MP/P-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			25,17	26,45	32,17	450,79
2. Iš viso su bolivine balanda:			25,28	28,64	29,38	464,09

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas (tausojantis)	MP/P-24	75	18,69	5,33	6,40	149,91
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			25,53	19,28	38,06	410,41
2. Iš viso su bolivine balanda:			25,64	21,47	35,27	423,71

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	80	19,05	7,84	5,69	167,11
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,59	6,02	0,92	60,60
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			25,89	21,79	37,35	427,61
2. Iš viso su bolivine balanda:			26,00	23,98	34,56	440,91

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	180	26,52	20,88	47,75	455,49
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
1. Iš viso su grietine:			30,48	30,67	60,61	606,89
2. *Iš viso su jogurtu:			32,46	22,27	60,37	537,59

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			2,81	16,17	48,90	380,15

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-3	200	6,92	2,66	35,50	198,40
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-3	35/7/25	8,50	13,98	16,36	226,33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,70	16,72	57,02	448,63

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	KU-8	60/60/75	27,15	20,31	33,27	432,66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,15	20,31	33,27	432,66

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais arba	S-26	150/20	9,42	7,79	15,93	166,44
2. Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30%	S-10	150/5	3,27	4,37	20,55	128,92
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su žirnių sriuba:			12,12	8,29	49,53	309,44
2. Iš viso su perlinėmis kruopomis ir pupelėmis:			5,97	4,87	54,15	271,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė (tausojantis)	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su bulvių koše:			23,35	37,53	21,03	502,67
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			24,89	36,25	26,82	512,96

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (tausojantis)	ŽP-27	75	14,51	5,99	4,05	130,28
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su bulvių koše:			18,34	26,19	24,90	399,01
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			19,88	24,91	30,69	409,30

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	60	3,10	2,38	16,66	92,13
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su bulvių koše:			18,45	26,96	28,12	416,46
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			19,99	25,68	33,91	426,75

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Ryžių troškiny su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis) arba	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
2. Ryžių troškiny su daržovėmis ir jautiena (tausojantis)	MP/KJ-2	160/80	30,28	24,96	35,25	476,13
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su kiauliena:			27,18	30,54	41,95	537,46
2. Iš viso su jautiena:			31,94	33,11	42,21	575,96

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,52	57,69	407,77
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
1. Iš viso su grietine:			24,41	20,31	70,55	559,17
2. *Iš viso su jogurtu:			26,39	11,91	70,31	489,87

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir bolivinės balandos troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	120/80	9,58	7,34	45,39	293,86
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			11,24	15,49	52,35	393,69

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Virta bolivinė balanda	GK-4	70	4,92	4,58	22,42	151,32
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	GD-34	20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,89	24,33	32,77	439,55

Pusryčiai 2 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,94	20,64	48,75	486,21

Pietūs

11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
2. Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30%	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su moliūgų sriuba:			4,46	4,91	45,33	233,82
2. Iš viso su rūgštynių sriuba:			5,38	4,89	45,63	236,84

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškiny su kiaušiena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KJ-45	120/70	24,38	15,64	28,13	353,42
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/paprika	DS-13	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			25,98	19,34	34,02	411,12

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (lazanija) (tausojantis)	MP/KP-46	110/80	27,43	19,24	35,66	425,21
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Pomidoras/ paprika	DS-13	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			28,50	20,40	39,74	452,40

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virtų bulvių kotletas su kiaulienos įdaru arba	BP-8	110/40	13,07	15,74	36,64	336,06
2. Virtų bulvių kotletas su varškės 9% įdaru	BP-9	110/40	10,13	8,96	37,48	266,96
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
1. Iš viso su kiauliena:			14,44	28,78	39,54	469,12
2. Iš viso su varške:			11,50	22,00	40,38	400,02

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virtų bulvių didžkukuliai su kiaulienos įdaru arba	BP-5	105/45	11,41	11,14	31,56	269,26
2. Virtų bulvių didžkukuliai su varškės 9% įdaru	BP-19	140/60	12,31	6,61	43,27	277,47
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,08	102,55
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su kiauliena:			13,08	24,28	35,65	407,32
2. Iš viso su varške:			13,98	19,75	47,36	415,53

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės 9% piršteliai (tausojantis)	BP-3	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,08	102,55
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Iš viso:			13,13	19,09	54,33	435,93

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Iš viso:			30,98	21,44	68,68	589,93

7 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-7	110/110	16,26	9,43	46,56	318,99
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/paprika	DS-13	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			17,86	13,13	52,45	376,69

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-5	200	7,50	4,50	27,41	174,93
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	40/15	7,32	8,80	13,78	163,40
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			16,10	14,83	56,15	413,71

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,48	22,55	31,95	419,07

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-8	150/5	4,57	4,31	15,96	116,09
2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konserv. pupelėmis	S-28	150/20	6,21	10,03	8,51	146,02
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su žirnių sriuba:			7,65	4,86	51,96	270,84
2. Iš viso su daržovių sriuba:			9,29	10,58	44,51	300,77

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	MP/K-29	75	25,19	17,61	3,21	271,25
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	70	1,80	1,09	16,47	81,74
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:			29,17	32,76	28,32	515,96
2. Iš viso su virtais ryžiais:			30,81	32,79	30,58	527,15

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	MP/K-2	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	80	2,06	1,25	18,82	93,41
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	80	3,93	1,28	21,41	106,21
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:			17,87	20,84	30,84	407,89
2. Iš viso su virtais ryžiais:			19,74	20,87	33,43	420,69

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	MP/K-22	75	20,16	3,66	6,41	229,20
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	70	1,80	1,09	16,47	81,74
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:			24,14	18,81	31,52	473,91
2. Iš viso su virtais ryžiais:			25,78	18,84	33,78	485,10

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) arba	MP/K-21	70/45	19,00	23,84	4,11	295,82
2. Troškinta jautiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	MP/J-1	70/45	26,18	17,53	4,15	267,32
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiauliena:			24,16	32,18	29,40	481,96
2. Iš viso su jautiena:			31,34	25,87	29,44	453,46

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			24,72	23,34	43,88	482,57

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų ir lęšių troškinys su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-1	120/80	13,69	6,14	41,95	271,86
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			15,41	13,36	48,51	365,07

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

2026 m.



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 1 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Virti griikiai	GK-7.2	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,60	23,47	35,61	438,30

Pusryčiai 2 variantas

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,03	20,85	46,95	473,42

Pietūs

11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su kopūstų sriuba:			4,58	3,87	44,98	221,19
2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			9,99	10,19	45,46	305,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	MP/P-28	100	24,43	16,67	0,68	253,72
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	60	2,81	2,45	17,55	97,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su bulvių koše:			27,78	27,60	19,42	432,27
2. Iš viso su perline koše:			29,03	26,39	26,10	447,56

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	MP/P-36	75/20/20	17,55	14,08	8,30	225,58
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	60	2,81	2,45	17,55	97,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su bulvių koše:			20,90	25,01	27,04	404,13
2. Iš viso su perline koše:			22,15	23,80	33,72	419,42

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)	MP/P-3	80/45	17,49	10,43	5,62	183,54
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	35	0,84	4,54	1,07	47,85
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	60	2,81	2,45	17,55	97,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su bulvių koše:			21,68	25,90	25,43	409,94
2. Iš viso su perline koše:			22,93	24,69	32,11	425,23

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas (tausojantis)	MP/P-24	100	24,84	7,18	8,53	200,21
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	35	0,84	4,54	1,07	47,85
1. Bulvių košė arba	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	60	2,81	2,45	17,55	97,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su bulvių koše:			29,03	22,65	28,34	426,61
2. Iš viso su perline koše:			30,28	21,44	35,02	441,90

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			3,96	21,64	58,88	536,92

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su bolivine balanda ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	120/80	9,58	7,34	45,39	293,86
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			1,79	14,61	53,26	390,57

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	KP-6	200	8,04	2,95	38,56	218,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,53	15,62	61,39	465,99

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės 9% įdaru	VP-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			5,36	19,75	49,68	449,33

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35% arba	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
2. Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30%	S-10	150/5	3,27	4,37	20,55	128,92
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso moliūgų sriuba:			4,46	4,91	45,33	233,82
2. Iš viso su perlinių kruopų sriuba			6,35	4,92	56,55	283,67

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			24,53	18,56	36,96	409,76
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			24,42	20,25	35,51	430,16

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			20,80	22,47	32,58	415,89
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			20,69	24,16	31,13	436,69

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	80/30	20,11	12,96	2,49	210,59
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			25,84	21,73	32,21	427,21
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			25,73	23,42	30,76	448,01

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	80	19,05	7,84	5,69	167,11
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			25,20	21,12	36,03	428,68
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			25,09	22,81	34,58	449,48

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-5	150	19,85	25,64	31,05	432,45
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
Iš viso:			3,50	26,53	48,84	519,03

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškinys su šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-4	90/90	11,66	7,97	32,60	248,86
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			13,38	15,43	40,47	357,06

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	KP-12	200	8,45	5,39	32,64	210,48
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	ŠU-5	30/30	12,19	14,44	26,01	283,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,19	19,83	58,65	493,98

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	S-27	200	6,82	6,50	23,08	177,56
Keptas obuolių pyragas	MP-13	100	6,59	10,32	29,77	233,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,59	16,82	52,85	411,27

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
2. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			4,32	5,42	45,03	280,37
2. Iš viso su daržovių sriuba:			9,74	7,13	46,59	280,37

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
2. Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti makaronai	GK-25	60	3,87	3,08	21,48	128,92
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			25,22	33,87	37,37	551,06
2. Iš viso su žuvies maltiniu:			20,98	24,47	40,90	453,81

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
2. Kepta žuvies filė (tausojantis)	ŽP-27	85	16,44	6,79	4,59	147,65
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti makaronai	GK-25	60	3,87	3,08	21,48	128,92
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos filė:			25,88	35,04	33,81	540,02
2. Iš viso su žuvies filė:			22,80	24,50	38,22	453,73

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	ŽP-26	75	16,89	15,53	4,05	220,11
Trintų morkų padažu	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti makaronai	GK-25	60	3,87	3,08	21,48	128,92
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			23,25	33,24	37,68	526,19

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-1	160/80	23,53	20,85	31,96	403,89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			25,41	27,09	41,09	493,99

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų troškinys su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	MP/K-31	100/75	22,55	28,38	9,00	361,50
Virti makaronai	GK-25	60	3,87	3,08	21,48	128,92
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,66	35,60	36,83	551,20

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,52	57,69	407,77
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	70/30	3,24	0,79	11,93	63,50
1. Iš viso su grietine:			24,41	20,31	70,55	559,17
2. Iš viso su jogurtu:			26,39	11,91	70,31	489,87

7 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių lazdelės su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-5	120/80	4,99	6,38	26,34	187,22
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotu)	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			7,71	21,64	36,70	367,22

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu 2,5%	KP-11	70/150	10,70	5,55	64,05	350,00
Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-9	20/30	5,13	3,48	13,89	106,96
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,83	9,03	77,94	456,96

Pusryčiai 2 variantas 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepta tortilijos su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	KU-8	60/60/75	27,15	20,31	33,27	432,66
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	GD-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,60	20,41	34,87	439,66

Pietūs 11:40 val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
2. Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-9	150/5	1,69	4,07	11,61	88,92
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		150	1,20	0,30	24,00	96,00
1. Iš viso su pupelių sriuba:			8,44	4,91	54,82	276,02
2. Iš viso su agurkų sriuba			4,39	4,57	45,21	231,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-37	160/100	30,04	15,63	36,63	435,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			31,41	20,88	41,21	504,24

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			26,89	27,64	39,57	506,05

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (lazanija) (tausojantis)	MP/KP-46	110/80	27,43	19,24	35,66	425,21
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			28,80	24,49	40,24	493,63

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-3	90/80	19,34	16,01	11,70	265,93
Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			24,57	24,20	36,14	459,77

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Iš viso:			30,98	21,44	68,68	589,93

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų troškinys su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-13	60/40/70	8,17	6,32	48,87	276,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			9,54	11,57	53,45	345,28

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

