

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštisTVIRTINU
Riešės Gimnazijos direktorė
Egidija Urbanavičienė
2026-09-09**1 savaitė****Psl. Nr.1****Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pusryčiai 8.30- 9.00 val.						
Avižinių dribsnių košė	200	P-4 P, G	7.12	3.50	47.70	255.75
Trintos uogos	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150	A-1				
Iš viso:			7.6	3.75	56.07	289.75
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Avižinių dribsnių košė, skaninta augalinius sviestu (augalinis)	200	P-4 Aug G, R, Soj)	5.72	7.40	43.43	278.65
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150	A-1				
Iš viso:			6.1	7.55	50.4	306.65
Pietūs 12.00 – 12.30 val.						
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	S-10	1.08	7.42	7.55	100.2
Grietinė (30 %)	10	P	0.26	3.00	0.27	28.80
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Vištienos maltinukas (T)	65	K-29	9.83	4.7	9.38	121.01
Virti ryžiai	65	G-1	1.88	1.82	19.26	102.38
Morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis, citrina, alyvuogių aliejumi	65	K-22	0.77	4.29	6.13	64.89
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.08	21.61	52.53	467.28
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	S-10	1.08	7.42	7.55	100.2
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Cukinija, įdaryta daržovėmis (pupelės, morkos, svogūnai ir kt.) (T) (Augalinis)	50/36	A-18/1 (Soj)	5.81	6.48	15.3	132.64
Virti ryžiai	65	G-1	1.88	1.82	19.26	102.38
Morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis, citrina, alyvuogių aliejumi	65	K-22	0.77	4.29	6.13	64.89
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.80	20.39	58.18	450.11
Pavakariai 15.30 – 16.00 val.						
Lietinis blynėlis su varške (9%)	*56/38	V-1 P, G, K	10.38	6.70	24.90	200.68
Vanduo	150	A-1	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.38	6.7	24.9	200.68
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Lietiniai blynėliai su obuoliais (augalinis)	60/40	V-22 G	5.89	2.96	28.78	170.06

Egidija Urbanavičienė
2026-09-03

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Vanilinis kokosų padažas	10	Pd-11 (R, soj)	0.32	1.00	1.70	20.28
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.21	3.96	30.48	190.34
Iš viso (dienos davinio):			33.06	32.06	133.5	957.71
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			23.11	31.9	139.06	947.1

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

1 savaitė

Psl. Nr.2

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pusryčiai 8.30-9:00 val.						
Virtas kiaušinis	50	P-21 <i>K</i>	6,30	5,30	0,60	78
Majonezas	10	<i>K, Garstyčios</i>	0.10	3.50	0.70	35.33
Duona su sviestu (82%)	20/8.	<i>P, G</i>	1.32	6.94	10.00	112.00
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150					
Iš viso:			8.1	15.89	18.27	253.33
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
		P-21 Aug <i>G, R, Soj</i>	8.61	5.51	52.43	
Bulgur kruopų košė (augalinis)	200					280.8
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.99	5.66	59.4	308.8
Pietūs 12:00-12:30 val.						
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2.62	4.80	9.13	89.76
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.26	3.00	0.27	28.80
Troškinti kiaulienos pjausneliai su daržovėmis (2 rūšių) (T)	65	K-14 K-18	13.67	5.6	0.02	105.67
Kieto grūdo makaronai (T)	65	<i>P, K, G</i>	5.05	6.35	23.95	175.4
Kopūstų salotos su rapsų aliejumi, citrina	65	S-2	0.69	6.68	4.57	65.72
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.29	26.43	37.94	465.35
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2.62	4.80	9.13	89.76
Duona	22	<i>G</i>	1.39	0.42	10.93	55.00
Morkų, žirnių, kukurūzų troškiny (T) (Augalinis)	80	A-109Aug	5.9	5.46	19.2	142.50
Makaronai (Augalinis)	80	G-1 <i>G</i>	2.31	2.24	23.73	126.00
Kopūstų salotos su rapsų aliejumi, citrina	65	S-2	0.69	6.68	4.57	65.72
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.91	19.60	67.56	478.98
Pavakariai 15.30-16:00 val.						
Grikių košė, skaninta sviestu (82%)	100	G-8 <i>P, G</i>	6.50	6.10	34.50	218.9
Pienas (2,5%)	100	<i>P</i>	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			9.5	8.6	39.2	271.9
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
		G-8 Aug <i>G</i>	6.50	6.10	34.50	
Grikių košė (augalinis)	100					218.9
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6.5	6.1	34.5	218.9
Iš viso (dienos davinio):			39.89	50.92	95.41	990.58
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			28.4	31.36	161.46	1006.68

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

TVIRTINU
Riešės Gimnazijos direktorė
Egidija Urbanavičienė
2028-09-09

1 savaitė

Psl. Nr.3

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pusryčiai 8.30 - 9.00 val.						
Miežių kruopų košė	200	P-5 G	8.23	4.14	56.80	287.4
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.61	4.29	63.77	315.4
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Miežių kruopų košė	200	P-5 G	8.23	4.14	56.80	287.4
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.61	4.29	63.77	315.4
Pietūs 12.00 – 12.30 val.						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	150	S-29	1.23	4.65	9.54	82.46
Duonos skrebučiai	10	P-11 G	0.65	1.83	4.99	40.50
Grietinė (30 %)	20	P	0.52	6.00	0.54	57.60
Žuvies maltinis su daržovėmis (svogūnai, morkos, česnakas) (T)	60/20	A-37 Ž, K, G	16.48	5.76	1.11	122.36
Bulvių košė	80	K-1 P	2.20	4.43	16.25	111.9
Burokėlių salotos	80	GS-5	1.12	3.36	7.2	62.4
Vanduo	150					0.00
Iš viso:			22.2	26.03	39.63	477.22
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	150	S-29	1.23	4.65	9.54	82.46
Duonos skrebučiai	10	P-11 G	0.65	1.83	4.99	40.50
Pupelių ir daržovių troškinys (T) (augalinis)	100	A-103	10.81	0.86	32.5	155.94
Bulvių košė (augalinis)	80	K-1 Aug	1.85	5.08	15.74	114.3
Burokėlių salotos	80	GS-5	1.12	3.36	7.2	62.4
Vanduo	150					0.00
Iš viso:			15.66	15.78	69.97	455.60
Pavakariai 15.30-16:00 val.						
Kepti varškėčiai	90	V-1 P, K, G	19.23	9	1.37	148.5
Trintos uogos	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.33	9.1	2.77	154.5
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Cukinių blynėliai (augalinis)	120	V-14Aug G	4.38	7.84	28.58	198.64
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.38	7.84	28.58	198.64
Iš viso (dienos davinio):			50.14	39.42	106.17	947.12
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			28.65	27.91	162.32	969.64

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

TVIRTINU
Riešės Gimnazijos direktorė
Egidija Urbanavičienė
2022-09-09

1 savaitė

Psl. Nr.4

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Sorų košė su vanile	200	K-31 P	6.70	10.00	42.10	282.80
Pienas (2,5%)	100	P	3.00	2.50	4.70	53.00
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Iš viso:			10.08	12.65	53.77	363.8
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Sorų kruopų košė, virta kalciumu praturtintame sojų gėrime (augalinis)	200	K-31 Aug Soj	6.60	6.40	42.00	269.60
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			0.38	0.15	6.97	297.6
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis)	150	S-14	4.07	3.25	11.32	90.58
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (T)	50/20/10	A-104 (G, P)	10	7.50	2.4	119.85
Perlinių kruopų košė	65	P-71 G	2.95	3.41	21.94	128.02
Lapinės pekino kopūsto salotos su agurkais, citrina	65	GS-4	0.63	9.44	1.8	90.06
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.91	23.98	47.4	478.51
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis)	150	S-14	4.07	3.25	11.32	90.58
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Krosnyje kepti brokoliai, burokai (T) (Augalinis)	40/40	V-4	1.88	8.16	5.92	104.4
Švelnus baltųjų pupelių padažas (T) (augalinis)	20	U-14 Aug Soj	1.2	1.2	2.7	25.4
Perlinių kruopų košė	65	P-71 G	2.95	3.41	21.94	128.02
Lapinės pekino kopūsto salotos su agurkais, citrina	65	GS-4	0.63	9.44	1.8	90.06
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.99	25.84	53.62	488.46
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Sklindžiai	100	V-2 G,K,P	7.62	3.19	23.8	181.90
Obuolių tyrėlė	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.72	3.29	25.20	187.90
Siūlome augalinį pasirinkimą:						

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Sklindžiai (augalinis)	100	V-2 Aug G	4.44	0.69	36.72	190.80
Obuolių tyrėlė	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.72	3.29	25.2	187.90
Iš viso (dienos davinio):			36.71	39.92	126.37	1030.21
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			20.09	29.28	85.79	973.96

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

1 savaitė
Penktadienis

Psl. Nr.5

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavand.g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Trijų grūdų košė	200	P-7 G, P	7.34	5.70	33.41	274.36
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.72	5.85	40.38	302.36
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Trijų grūdų košė	200	P-7Aug G	5.90	7.68	29.10	279.92
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.28	7.83	36.07	307.92
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-15	0.80	9.20	5.30	105.9
Grietinė (30 %)	15	P	0.40	4.50	0.50	44.00
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
„Žemaičių“ (bulvių) blynas su jautiena – kiauliena	100/20	V-2 K	8.5	7.60	17.2	176.30
Grietinė (30 %)	20	P	0.52	6.00	0.54	57.60
Sezoninių švž. daržovių rinkinukas	70	GS-2	0.7	0.2	6.7	29
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.18	27.88	40.18	462.80
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-15	0.80	9.20	5.30	105.9
Duona	40	G	2.52	0.76	19.88	100.00
„Žemaičių“ (bulvių) blynas su daržovėmis (brokoliai, svogūnai, morkos ir kt.) (augalinis)	100/40	K-76 Aug	2.35	9.34	24.05	186.52
Kreminis baltųjų pupelių padažas	40	U-14 Aug Saj	2.40	2.40	5.40	50.80
Sezoninių švž. daržovių rinkinukas	70	GS-2	0.7	0.2	6.7	29
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.77	21.9	61.33	472.22
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Varškės apkepas (T)	100	V-1/1 K, P, G	15.19	8.43	5.5	157.23
Trintos uogos	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Vanduo	150					
Iš viso:			15.29	8.53	6.9	163.23
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Daržovių apkepas. (augalinis) (T)	100	K-33	2.03	7.88	20.62	157.12
Vanduo	150	A-1				
Iš viso:			2.03	7.88	20.62	157.12
Iš viso (dienos davinio):			35.19	42.26	87.46	928.39
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			17.08	37.61	118.02	937.26

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Alergenų ženklinimas:

G=gliutenas, K= kiaušiniai, P = karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios, Ž = žuvis

2 savaitė

Pirmadienis

Psl. Nr.6

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Avižinių dribsnių košė	200	P-4/6 P, G	7.14	5.14	47.72	271.23
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Pienas (2,5%)	100	P	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			10.52	7.79	59.39	352.23
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Avižinių dribsnių košė, virta kalciumu praturtintame sojų gėrime (augalinis)	200	P-4 Aug G, Soj	5.72	7.40	43.43	278.65
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.10	7.55	50.40	306.65
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Daržovių sriuba (augalinis)	150	S-7 G	1.80	4.14	11.94	93.30
Ryžių plovas su kiauliena, daržovėmis (T)	90/30/40	A-40/1	11.78	18.99	38.62	376.50
Švž. agurko lazdelės	30	GS-2	0.42	0.00	1.68	8.40
Marinuoti agurkėliai	30		0.21	0.15	1.41	7.50
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.21	23.28	53.65	485.70
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Daržovių sriuba (augalinis)	150	S-7 G	1.80	4.14	11.94	93.30
Duona	25	G	1.26	0.48	12.42	62.50
Ryžių plovas su daržovėmis (T) (Augalinis)	100/60	K-3 Aug G	15.52	18.63	35.91	284.32
Švž. agurko lazdelės	30	GS-2	0.42	0.00	1.68	8.40
Marinuoti agurkai	30		0.21	0.15	1.41	7.50
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.21	23.40	63.36	456.02
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Lietiniai blynėliai (augalinis)	80	V-4 G	7.20	9.00	40.00	255.20
Vaisių tyrėlė	20	Pd-5	0.08	0.00	2.18	8.76
Vanduo						0.00
Iš viso:			7.28	9.00	42.18	263.96
Iš viso (dienos davinio):			32.01	40.07	155.22	1101.89
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			40.70	55.68	159.19	1205.68

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Alergenų ženklavimas:
G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios, Ž = žuvis

2 savaitė

Antradienis

Psl. Nr.7

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Kukurūzų košė su linų sėmenimis	200	P-1 P	6.76	8.31	46.32	277.90
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150	A-1	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.14	8.46	53.29	305.90
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Kukurūzų košė su linų sėmenimis (augal.)	200	P-1 Aug	6.36	6.10	54.00	284.80
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150					0.00
Iš viso:			6.74	6.25	60.97	312.80
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.08	7.43	7.55	100.21
Grietinė (30 %)	10	P	0.26	3.00	0.27	28.80
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Vištienos kukulis su daržovėmis (T)	80	S-12	13.52	2.84	1.23	88.16
Miežių kruopos	65	P-5 G	2.67	1.35	18.46	93.44
Morkų - kopūstų salotos su majonezu	90	K-2 K, Garstyčio s	1.08	5.99	4.32	93.90
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.87	20.99	41.77	454.51
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.08	7.43	7.55	100.21
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Moliūgų-žirnių-svogūnų kukulis kukurūzų apvalkale (T)	70	S-17 Aug	6.46	2.80	22.72	134.08
Miežių kruopos	65	P-5 G	2.67	1.35	18.46	93.44
Morkų - kopūstų salotos su citrina, rapsų aliejumi	80	K-2 Aug	0.84	6.80	4.71	80.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.31	18.76	63.38	457.73
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Grikių košė su sviestu (82%) (T)	100	V-11 P	4.10	3.07	32.00	149.07
Pienas (2,5%)	100	P	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			7.10	5.57	36.70	202.07
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Grikių košė (T) (augalinis)	100	V-16 Aug	4.10	3.02	32.00	148.07
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.10	3.02	32.00	148.07
Iš viso (dienos davinio):			34.11	35.02	131.76	962.48
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			23.15	28.03	156.35	918.60

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Alergenų ženklinimas:

G=gliutenas, K= kiaušiniai, P = karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios, Ž = žuvis

2 savaitė

Trečiadienis

Psl.Nr. 8

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Ryžių košė, virta kalciumu praturtintame sojų gėrime	200	P-18Aug <i>Soj</i>	4.21	5.96	84.00	312.23
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150	A-1	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.59	6.11	90.97	340.23
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-12	2.82	9.20	10.23	134.96
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.26	3.00	0.27	28.80
Žuvies garinukas su daržovėmis (T)	80	A-37 <i>Ž, K, G</i>	16.48	5.76	1.11	122.36
Bulvių košė	80	K-1 <i>P</i>	2.20	4.43	16.25	111.90
Burokėlių salotos su citrina	80	GS-5	0.83	4.67	5.12	85.44
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.59	27.06	32.98	483.46
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-12	2.82	9.20	10.23	134.96
Cukinių-avižinių dribsnių kepsnelis (T) (augalinis)	80	A-20	3.94	6.58	17.42	146.53
Bulvių košė (augalinis)	80	K-1 Aug	1.85	5.08	15.74	114.30
Burokėlių salotos su citrina	80	GS-5	0.83	4.67	5.12	85.44
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.44	25.53	48.51	481.23
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
"Močiutės" blynai	100	V-20/1 <i>K, G, P</i>	5.43	3.17	36.80	194.18
Jogurto padažas	40	Pd-2 <i>P</i>	0.07	0.73	0.93	14.93
Vanduo	150					
Iš viso:			5.50	3.90	37.73	209.11
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
"Močiutės" blynai su bananais (augalinis)	100	V-20/1 Aug <i>G</i>	5.04	3.02	36.85	191.65
Vaisių tyrėlė	20	U-1	0.20	0.00	2.40	9.40
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.24	3.02	39.25	201.05
Iš viso (dienos davinio):			32.68	37.07	161.68	1032.80
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			19.27	34.66	178.73	1022.51

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Alergenų ženklinimas:

G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - šalierai, Soj-soja, Grst - garstyčios, Ž - žuvis

2 savaitė

Ketvirtadienis

Psl.Nr.9

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Avižinių dribsnių košė	200	P-4 <i>P, G</i>	7.12	3.50	47.70	255.75
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Pienas (2,5%)	100	<i>P</i>	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			10.50	6.15	59.37	336.75
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Avižinių dribsnių košė, virta kalciu praturtintame sojų gėrime (augalinis)	200	P-4 Aug G, Soj	5.72	7.40	43.43	278.65
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.10	7.55	50.40	306.65
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Spalvinga daržovienė (augalinis)	150	S-17	1.47	5.37	7.17	82.46
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.26	3.00	0.27	28.80
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Kalakutienos troškiny su sezoninėmis daržovėmis (2 rūšių) (T)	60/20	A-101	11.43	7.03	1.29	112.66
Grikiai	80	V-11 <i>P</i>	3.28	2.46	25.60	119.26
Švž. morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis	65	K-22	0.77	4.29	6.13	64.89
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.47	22.53	50.40	458.07
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Spalvinga daržovienė (augalinis)	150	S-17	1.47	5.37	7.17	82.46
Pupelių-cukinių-morkų kukulis (T) (Augalinis)	80	A-97	9.76	5.02	27.21	188.86
Grikiai	80	V-11 Aug	3.28	2.42	25.60	118.46
Švž. morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis	65	K-22	0.77	4.29	6.13	64.89
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.28	17.10	66.11	454.67
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Bulvių plokštainis	100	A-39 <i>K, G, P</i>	4.42	2.64	30.66	163.72
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.26	3.00	0.27	28.80
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.68	5.64	30.93	192.52
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Bulvių plokštainis (augalinis)	100	A-39 Aug	1.78	8.44	17.16	147.08
Petražolių - citrinos padažas aliejais	20	U-P-11	0.42	6.62	0.93	63.72
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	2.20	15.06	18.09	210.80
Iš viso (dienos davinio):			33.65	34.32	140.70	987.34
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			23.58	39.71	134.60	972.12

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Alergenų ženklinimas:

G=glutenas, K= kiaušiniai, P = karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios, Ž = žuvis

2 savaitė

Penktadienis

Psl. Nr.10

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Trijų grūdų kruopų košė	200	P-7 <i>G, P</i>	8.43	6.01	38.80	292.58
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.81	6.16	45.77	320.58
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Trijų grūdų kruopų košė (augalinis)	200	P-7 Aug <i>G,R,Soj</i>	6.99	7.99	34.49	298.14
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.37	8.14	41.46	326.14
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-9/1	1.64	5.85	9.14	92.74
Kiaulienos guliašas su daržovėmis (T)	65/15	K-13	14.66	12.96	1.54	181.25
Kieto grūdo makaronai virti	65	K-18 <i>G</i>	5.02	6.32	23.81	174.31
Lapinės salotos su agurkais, citrina	65	GS-4	0.63	9.44	1.80	90.06
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.32	25.13	34.49	538.36
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-9/1	1.64	5.85	9.14	92.74
Sojos mėsos kukulaičiai (augalinis)	65	Nr. K-83 <i>Soj</i>	18.97	5.06	3.97	181.54
Kieto grūdo makaronai virti	65	K-18 <i>G</i>	5.02	6.32	23.81	174.31
Lapinės salotos su agurkais, citrina	65	GS-4	0.63	9.44	1.80	90.06
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.63	17.23	36.92	538.65
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Kepti varškėčiai	90	V-1 <i>P, K, G</i>	16.00	16.42	9.80	175.28
Trintos braškės	20		0.18	0.08	1.94	8.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.18	16.50	11.74	183.28
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Avižinių dribsnių - cukinių blynėliai (augalinis)	150	A-41 Aug <i>G</i>	2.54	8.65	14.68	148.06
Obuolių tyrėlė	20	U-1	0.10	0.10	1.40	6.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			2.64	8.75	16.08	154.06
Iš viso (dienos davinio):			46.31	47.79	92.00	1042.22
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			35.64	34.12	94.46	1018.85

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų valgiaraštis

Alergenų ženklavimas:

G=gliutenas, K= kiaušiniai, P = karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios, Ž = žuvis

3 savaitė

Pirmadienis

Psl.Nr.11

Patiekalo pavadinimas	Išveiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Kukurūzų kruopų košė, virta su nesaldintu sojų gėrimu (augalinis)	200	P-1 Aug Soj	5.96	5.30	53.90	273.80
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.34	5.45	60.87	301.80
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Spalvinga daržovienė (augalinis)	150	S-17	1.47	5.37	7.17	82.46
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Grietinė (30 %)	10	P	0.24	3.00	0.31	29.30
Vištiena troškinta su daržovėmis (T)	60/20	K-91	1.47	6.25	7.53	140.41
Virti ryžiai	65	G-1	1.88	1.82	19.26	102.38
Švž. morkų salotos su citrina	65	K-22	0.77	4.29	6.13	64.89
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.09	21.11	50.34	469.44
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Spalvinga daržovienė (augalinis)	150	S-17	1.47	5.37	7.17	82.46
Duona	22	G	1.39	0.42	10.93	55.00
Paprika, įdaryta ryžiais ir daržovėmis (augalinis) (T)	30/70/20	K-31 Soj	2.19	12.47	23.46	213.88
Švž. morkų salotos su citrina	100	K-22	1.18	6.60	9.43	99.83
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.23	24.86	50.99	451.17
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
		V-1 P, G, K				
Lietinis blynelis su varške (9%)	*56/38		10.38	6.70	24.90	200.68
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.38	6.70	24.90	200.68
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Lietiniai blyneliai (augalinis)	80	V-4 G	7.20	9.00	40.00	255.20
Vaisių tyrėlė	20	Pd-5	0.08	0.00	2.18	8.76
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	7.20	9.00	40.00	255.20
Iš viso (dienos davinio):			23.81	33.26	136.11	971.92
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			19.77	39.31	151.86	1008.17

2026-09-06

Alergenų ženklinimas:

G=gliutenas, K= kiaušiniai, P= karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios

3 savaitė

Antradienis

Psl.Nr.12

Patiekalo pavadinimas	Išciga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Avižinių dribsnių košė	200	P-4 P	7.12	3.50	47.70	255.75
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.50	3.65	54.67	283.75
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Avižinių dribsnių košė (augalinis)	200	P-4 G, Soj	5.72	7.40	43.43	278.65
Švž. vaisiai	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.10	7.55	50.40	306.65
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.08	7.42	7.55	100.21
Grietinė (30 %)	10	P	0.24	3.00	0.31	29.30
Šnicelis (jautiena-kiauliena- daržovės) (T)	65	K-102 G	9.59	7.80	2.45	117.07
Grikių	65	G-8 Aug	4.23	3.97	22.43	142.29
Mėlynųjų ir baltųjų kopūstų salotos su kukurūzais	65	GS -1	0.54	6.05	3.39	71.50
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.68	28.24	36.13	460.37
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Barščiai (augalinis)	150	S-10	1.08	7.42	7.55	100.21
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Daržovių šnicelis (augalinis) (T)	65	A-109 G	1.93	6.74	14.97	123.50
Grikių	65	G-8 Aug	4.23	3.97	22.43	142.29
Mėlynųjų ir baltųjų kopūstų salotos su kukurūzais	65	GS -1	0.54	6.05	3.39	71.50
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.04	24.56	58.28	487.50
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Varškės (9%) - morkų apkepas	66/34	V-1 P, K, G	12.58	7.67	5.92	142.67
Vanilinis grietinės padažas	20	A-1 P, G	0.84	1.35	3.79	31.40
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.42	9.02	9.71	174.07
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Moliūgų, bananų - avižinių dribsnių apkepas (augalinis)	120	K-74 Aug G, Soj	5.72	6.06	24.27	164.50
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.72	6.06	24.27	164.50
Iš viso (dienos davinio):			36.60	40.91	100.51	918.19
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			20.86	38.17	132.95	958.65

2026 09 - 09

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų darželio valgiaraštis

Alergenų ženklavimas:

G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai, Soj-soja, Grst - garstyčios,

3 savaitė

Psl.Nr.13

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išciga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Miežių kruopų košė su linų sėmenimis	200	P-5 G	8.23	4.14	56.80	287.4
Švž. sezoninis vaisius	50		0.28	0.15	6.93	28.00
Pienas (2,5%)	100	P	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			11.51	6.79	68.43	368.40
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Miežių kruopų košė su linų sėmenimis	200	P-5 Aug G	8.30	6.85	50.04	288.70
Švž. sezoninis vaisius	50		0.28	0.15	6.93	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.58	7.00	56.97	316.70
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Daržovių sriuba su kruopomis (augalinis)	150	S-9 G	1.38	6.20	10.17	104.25
Grietinė (30 %)	10	P	0.24	3.00	0.31	29.30
Kalakutiena, troškinta su daržovėmis (T)	50/30	A-104 P	10.00	7.50	2.40	119.85
Virtos bulvės	65	K-17 P	1.67	4.00	9.78	82.53
Lapinės salotos su agurkais	80	GS-4	1.04	11.97	2.26	115.58
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.33	32.67	24.92	451.51
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Daržovių sriuba su kruopomis (augalinis)	150	S-9 G	1.38	6.20	10.17	104.25
Duona	20	G	1.26	0.38	9.94	50.00
Raudonųjų lęšių - morkų paplotėlis (T) (augalinis)	80	K-15	3.42	2.64	10.22	77.95
Virtos bulvės (augalinis)	80	K-17 Aug	1.63	4.60	12.00	98.40
Lapinės salotos su agurkais	80	GS-4	1.04	11.97	2.26	115.58
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.09	19.21	24.48	446.18
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Lietiniai blynėliai su obuoliais (augalinis)	58/38	V-22 G	5.89	2.96	28.78	170.06
Vanduo	200		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.89	2.96	28.78	170.06
Iš viso (dienos davinio):			31.73	38.13	122.13	989.97
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			20.56	29.17	110.23	932.94

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų darželio valgiaraštis

G=gliutenas, K= kiaušiniai, P = karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios

3 savaitė

Ketvirtadienis

Psl.Nr.14

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Trijų grūdų dribsnių košė	200	P-7 <i>P, G</i>	8.43	6.01	38.8	292.58
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Pienas (2,5%)	100	<i>P</i>	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			11.81	8.66	50.47	373.6
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Trijų grūdų dribsnių košė	200	P-7Aug <i>G,R, Soj</i>	6.99	7.99	34.49	298.14
Sezoninis švž. vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.37	8.14	41.46	326.1
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-12	2.82	9.20	10.23	134.96
Žuvies kepsnelis (T)	65	A-37 <i>Ž, K, G</i>	15.04	10.05	8.53	175.26
Virti miežiai	65	P-5 <i>G</i>	2.67	1.35	18.46	93.44
Morkų - obuolių salotos	65	GS-31	0.49	6.05	6.44	81.09
Vanduo			0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:	150		21.02	26.65	43.66	484.75
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-12	2.82	9.20	10.23	134.96
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Žiedinių kopūstų ir brokolių maltinukas(T)	65	A-114	0.76	6.92	10.03	96.36
Virti miežiai	65	P-5 <i>G</i>	2.67	1.35	18.46	93.44
Morkų - obuolių salotos	65	GS-31	0.49	6.05	6.44	81.09
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.00	23.90	55.10	455.85
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Kieto grūdo makaronai su sviestu (82%)	80	K-18 <i>G, P, K</i>	6.22	7.82	29.48	215.88
Naminė pomidorų tyrėlė	20	P-17/1	0.26	0.01	0.58	4.83
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.48	7.83	30.06	220.71
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Augaliniai makaronai su augaliniu sviestu	80	K-17/3 Aug <i>Soj</i>	2.80	2.06	31.87	158.50
Naminė pomidorų tyrėlė	20	P-17/1	0.26	0.01	0.58	4.83
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	3.06	2.07	32.45	163.33
Iš viso (dienos davinio):			42.91	39.35	109.96	1095.93
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			18.43	34.11	129.01	945.32

4-7 m. ir mišraus amžiaus grupės vaikų darželio valgiaraštis

Alergenų ženklinimas:

G=gliutenas, K= kiaušiniai, P = karvės pieno produktai, R = riešutai, S = salierai, Soj=soja, Grst = garstyčios

3 savaitė

Penktadienis

Psl. Nr.15

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Ryžių košė, skaninta sviestu (82%)	160	P-18 <i>P</i>	2.43	7.10	61.51	237.86
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Pienas (2,5%)	100	<i>P</i>	3.00	2.50	4.70	53.00
Iš viso:			5.81	9.75	73.18	318.86
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Ryžių košė, skaninta augaliniu sviestu	200	P-18Aug <i>R.Soj</i>	4.12	5.87	72.15	267.23
Švž. sezoninis vaisius	50		0.38	0.15	6.97	28.00
Vanduo	150	A-1	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			4.50	6.02	79.12	295.23
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Daržovių „Minestronė“ su kukurūzais, paprika (augalinis)	150	S-17	1.47	5.37	7.17	82.46
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Grietinė (30 %)	10	<i>P</i>	0.24	3.00	0.31	29.30
Kiaulienos ir daržovių maltinukas (T)	60/20	K-2	10.42	12.01	1.97	158.96
Virtos bulvės	80	K-17 <i>P</i>	2.06	4.92	12.04	101.58
Burokėlių salotos, skanintos citrina	60	GS-5	0.61	3.42	3.75	62.52
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.06	29.10	35.18	484.82
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Daržovių „Minestronė“ su kukurūzais, paprika (augalinis)	150	S-17	1.47	5.37	7.17	82.46
Duona	20	<i>G</i>	1.26	0.38	9.94	50.00
Kukuruziniai cukinijų-žirnių kepsneliai (T)	80	A-21 Aug	4.18	6.74	20.46	160.93
Virtos bulvės (augalinis)	80	K-1 Aug	2.00	4.60	12.00	98.40
Burokėlių salotos, skanintos citrina	60	GS-5	0.61	3.42	3.75	62.52
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.52	20.51	53.32	454.31
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Perlinių kruopų, vištienos ir daržovių (cukinija, morkos, svogūnai) troškiny	80/10/10.	P-71 <i>G</i>	5.38	5.45	23.13	161.4
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			5.38	5.45	23.13	161.40
Siūlome augalinį pasirinkimą:						
Perlinių kruopų ir daržovių (cukinija, morkos, svogūnai) troškiny (augalinis)	80/20	P-71 Aug <i>G</i>	3.15	5.25	23.80	153.00
Vanduo	150		0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			3.15	5.25	23.80	153.00
Iš viso (dienos davinio):			27.25	44.30	131.49	965.08
Iš viso (dienos davinio) AUGALINIS:			17.17	31.78	156.24	902.54