



Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

Vilniaus Atgajos specialioji mokykla

2026 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas

Nuo 9:00 iki 14:30 val.

1 Savaitė Pirmadienis
Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų kruopų košė su sviestu (82%)ir saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr002	250/5	7,20	7,80	45,60	335,00
Arbatžolių arbata	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai (assorti)		75	0,76	0,30	9,00	112,00
Iš viso:			7,96	8,10	58,80	464,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	100	18,50	10,46	6,40	290,08
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,20	2,90	14,50	102,40
Švž. daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	100	0,00	0,00	0,80	3,00
Iš viso:			24,37	12,92	73,57	597,78

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške su natūraliu 3,5% jogurtu (tausojantis)pagardinta trintomis uogomis		100/20/15	5,45	5,40	19,30	211,42
Nesaldinta arbata	2G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,45	5,40	19,30	211,42
Iš viso (dienos davinio)			37,78	26,42	151,67	1273,20

1 Savaitė Antradienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	110/10/1	12,42	14,59	5,62	249,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	0,76	0,30	9,00	112,00
Iš viso:			14,28	15,09	23,32	422,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	0,89	1,01	5,65	52,50
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61,00
Kapotos vištienos kepsneliai	P019	100	10,4	8,44	2,45	343,00
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr018	100	4,41	1,09	24,26	124,00
Daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Iš viso:			26,53	17,53	54,2	663,80

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis) su natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis	V014	100/15/15	10,76	5,97	14,81	195,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,76	5,97	14,81	195,00
Iš viso (dienos davinio)			45,91	34,30	124,89	1280,80

1 Savaitė Trečiadienis**Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	230/15/3	8,8	10,00	27,80	256,00
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorai (tausojantis)	U027	20/5/10/5/5	8,15	6,18	8,73	123,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	0,76	0,30	9,00	112,00
Iš viso:			9,56	10,30	36,80	491,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	4,60	8,30	81,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	120	6,20	1,23	33,58	204,00
Troškintos maltos kiaušienos padažas (tausojantis)	K008	50	6,67	6,62	4,95	106,00
Daržovių lazdelės	D014	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo su uogomis		150	0,00	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			18,31	14,48	62,07	533,94

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su brokoliais (tausojantis)	Ki004	100	8,55	8,95	6,50	201,00
Pomidorai	D006	10	0,03	0,02	0,40	13,87
Pilno grūdo duona su žaliu sviestu		15/3	0,89	2,65	5,04	44,64
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,47	11,62	12,30	259,51
Iš viso (dienos davinio)			36,45	33,75	1284	1284,45

1 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais ir trintomis uogomis	A72	100/30	8,04	9,63	49,30	212,70
Pilno grūdo duonos sumuštinis su varškės užtepėle	U021	30/20	4,70	1,90	16,66	102,54
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			10,74	7,99	40,54	427,24

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba	Sr033	150	0,85	3,61	7,26	129,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojojantis)	Ž005	75	7,44	5,23	1,03	376,47
Virti ryžiai (tausojojantis)	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo su vaisiais		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Iš viso:			15,68	17,47	45,94	596,48

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų-varškės blynėliai	V002	130	7,36	5,70	21,73	193,70
Natūralus jogurtas 3,5% su trintomis uogomis		20	0,57	0,53	0,60	12,51
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,93	6,23	22,33	196,80
Iš viso (dienos davinio)			34,35	31,69	108,81	1182,52

1 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Nesaldinti ekologiški dribsniai su pienu	Kr012	75/200	5,36	1,03	57,06	304,90
Vaisinė arbata	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,06	5,10	54,10	460,50

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba	Sr016	150	2,13	1,46	8,32	67,50
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Naminiai kiaulienos jautienos maltinukai	K018	75	10,43	11,45	7,11	173,31
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo su agurkais		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			21,79	15,36	50,11	502,11

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai su grietinės padažu	A52	130/30	4,30	12,69	27,60	268,45
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,30	12,69	27,60	268,45
Iš viso (dienos davinio)			36,35	28,25	127,71	1231,06

2 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki001	120	4,92	7,38	0,42	188,40
Pomidorai		20	1,00	0,20	4,10	23,00
Duona		20	1,07	0,2	8,67	40,67
Sviestas 82 %		5	0,03	4,10	0,04	37,18
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,08	9,60	25,69	401,25

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis(tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos garinukas (tausojantis)	P011	75	23,90	3,60	9,31	292,50
Konvekciniame krosnyje be riebalų keptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Sezoninių daržovių rinkinys(morkos/paprika)	D006	30/20/ 20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,69	5,60	69,87	700,65

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013.1	100/25	6,36	2,69	17,09	157,00
Vanilinis padažas	P20	30	0,48	5,10	0,87	33,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			6,84	7,79	17,96	190,00
Iš viso (dienos davinio)			45,61	22,99	113,52	1291,90

2 Savaitė Antradienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) ir braškėmis (tausojantis)	Kr003	250/5/15	5,42	5,72	34,32	350,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			6,48	6,14	46,92	462,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	1,10	5,02	8,98	113,35
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	75	11,65	8,40	6,40	277,50
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo su agurkais		145/5	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			16,69	16,94	48,56	629,58

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Moksleivių“ dešrelė su bandele	K006	100	8,56	22,31	65,94	382,10
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,15	5,35	14,65	382,10
Iš viso (dienos davinio)			29,32	28,43	110,13	1473,68

2 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/7,5/2,5	4,55	4,15	22,25	360,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			5,61	4,57	34,85	482,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	Sr012	150	2,79	2,48	20,00	112,50
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	75	7,44	4,93	1,00	183,98
Virti ryžiai	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių lazdelės	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			17,26	8,17	72,98	586,78

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	110/15	18,92	7,00	18,06	263,75
Arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Duona		20	1,07	0,20	8,67	40,67
Iš viso:			4,57	7,20	34,36	304,42
Iš viso (dienos davinio)			42,86	19,94	142,19	1373,20

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g		
Brinkinti griekiai su daržovėmis (tausojuantis) (augalinis)	Kr027	200	8,50	4,5	40,1	402,00
Skrebutis pieno- kiaušinių plakinyje	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			14,60	8,18	80,20	673,50

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojuantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	130	9,98	2,53	16,85	169,00
Jogurtas 10%		25	0,95	0,88	1,00	15,68
Daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,60	0,20	3,80	19,00
Tyras vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,92	13,22	54,32	455,28

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena	P027	130	7,84	5,70	0,70	205,90
Žali žirneliai (augalinis)	D000.3	20	0,20	0,04	0,82	4,40
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilno grūdo duona		20	1,06	0,30	13,00	40,70
Iš viso:			8,04	5,74	1,52	250,99
Iš viso (dienos davinio)			40,56	27,14	136,04	1379,77

2 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	250/5/ 1,5	6,14	8,73	24,85	336,66
Viso grūdo duonos sumuštinis su virta vištiena (tausojantis)	U001	20/25/ 1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			11,29	15,03	46,68	554,66

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos terinas(tausojantis)	K003	100	14,19	5,25	13,55	197,85
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) su daržovėmis	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	D006	30/20/ 20	0,24	0,24	7,80	37,75
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,10	0	0,20	1,00
Tyras vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,92	14,24	51,28	544,80

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis) ir trintomis uogomis	D001	130/10 /15	6,13	6,06	19,50	201,93
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,13	6,06	19,50	201,93
Iš viso (dienos davinio)			32,34	35,33	117,46	1301,39

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti ryžiai su kiaušiniu ir daržovėmis	Kr022	200/5/15	6,14	8,7	24,85	269,33
Duona su žolelių sviestu		20/5	1,85	0,36	12,8	36,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			8,68	9,49	41,27	372,58

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	100	16,86	10,25	0,22	200,58
Virti ryžiai spalvoti	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,7	14,08	65,38	670,37

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis, pagardintas migdolais bei natūraliu jogurtu	V011	100/0,5/12,5	7,55	5,95	11,55	225,00
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	5,95	11,55	225,00
Iš viso (dienos davinio)			40,93	29,52	118,20	1267,95

3 Savaitė Antradienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su sūriu ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	150/20	9,36	9,91	35,93	320,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			10,12	10,21	44,93	432,30

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos kiaulienos kepsneliai	K019	75	8,72	12,04	2,02	253,25
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	G012.2	80/20	2,22	2,95	16,13	100,00
Daržovių lazdelės	D000	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1,00	4,00
Iš viso:		150	24,96	15,41	70,74	551,85

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sviestinis kruasanas su vištiena ir daržovėmis	Kr005	60/20/20	5,30	3,05	32,70	268,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,30	3,05	32,70	268,50
Iš viso (dienos davinio)			40,38	28,67	148,37	1252,65

3 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu (2,5%)	U020	75/100	8,46	9,85	33,78	367,54
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			9,22	10,15	42,78	423,54

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė (tausojantis)	Sr022	150	2,56	2,16	20,25	111,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos filė juostelės su traškia kukurūzų dribsnių plutele	P026	100	11,76	11,72	2,89	181,88
Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,00
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	56,98
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,55	19,55	50,06	647,76

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu (2,5%) bei trintomis braškėmis	M003	100/15/15	4,35	6,82	21,07	275,05
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,13	6,06	19,50	275,05
Iš viso (dienos davinio)			35,90	35,76	112,34	1346,35

3 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir uogomis	Kr023	250/5/15	9,20	8,60	32,60	306,00
Kakao su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,50
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			13,14	11,42	51,11	491,50

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	75/5	8,05	6,93	3,29	201,85
Virti ryžiai su ciberžole	GR002	120	4,50	0,20	49,10	222,00
Daržovių Iždelės	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0,00	0,60	4,00
Iš viso:			18,24	14,22	80,09	538,61

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminis dešrainis	M026	135	8,35	16,57	36,52	300,75
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,35	16,57	36,52	300,75
Iš viso (dienos davinio)			44,48	35,42	136,66	1330,86

3 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	8,50	4,50	40,10	404,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			9,56	4,92	49,10	516,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	75	17,00	6,30	16,30	356,25
Padažas grietinėlės		10,71	0,25	3,75	0,33	36,06
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	120	3,23	0,59	24,82	141,60
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0,00	0,80	4,00
Iš viso:			24,12	10,69	69,92	667,85

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9% paskaninta bananais ir braškėmis	U024	100/20/20	6,30	3,70	6,20	195,00
Arbata su pienu	G005	150	1,55	1,80	3,68	41,78
Iš viso:			7,85	5,50	9,88	236,78
Iš viso (dienos davinio)			41,53	21,11	128,90	1420,63

4 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoniais daržovėmis ir čiobreliais	Kr.025	250	5,00	8,90	35,50	302,50
Arbata (nesaldinta)	G002	150	3,15	2,60	9,45	73,50
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			9,21	11,92	57,55	488,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	200	13,90	12,30	43,6	490,00
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	30/20/ 20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00
Iš viso:			17,25	14,02	69,72	626,00

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su fermentinio sūrio įdaru	M015	100/40	5,54	6,36	31,58	288,40
Natūralus jogurtas 3%		30	0,70	0,50	0,80	12,10
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,37	9,47	36,37	300,50
Iš viso (dienos davinio)			33,83	21,39	163,64	1414,50

4 Savaitė Antradienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	200/5/15	6,14	8,73	24,85	303,00
Skrebutis su užtepėle	U013	25/20/5	5,55	3,08	17,00	118,00
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			6,61	3,50	54,45	533,00

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,20	2,30	17,40	111,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojojantis)	K005	75	11,48	11,44	0,90	228,00
Miežinių kruopų košė	Kr001.1	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Sultys 100 proc		100	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			25,50	18,85	68,84	620,48

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurto uogų užpilu	A78	130/30	7,40	12,92	40,78	274,20
Vaisinė arbata	1G	150	0	0	7,48	29,62
Iš viso:			7,40	12,92	48,26	303,82
Iš viso (dienos davinio)			39,51	35,27	171,55	1457,30

4 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Septynių grūdų dribsnių košė su pienu, pagardinta sviestu 83%	Kr014	200/10	6,42	5,04	28,22	321,75
Sezoniniai vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Kakava su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,50
Iš viso:			16,16	12,08	32,61	507,25

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,60	2,10	7,60	56,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kyjevo kotletas keptas konvekciniame krosnyje (tausojantis)	P017	100	18,15	3,97	8,60	245,85
Bulvių košė	Gr012	100	1,82	2,34	13,34	92,35
Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	S021	30	0,21	1,86	3,54	31,35
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Skanintas vanduo su vaisiais		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,67	8,81	45,64	565,85

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su dešrelėmis (tausojantis)	Gr010	100/50	3,80	2,50	20,7	130,50
Pilno grūdo duona su žolelių sviestu		20	1,65	0,30	14,20	63,00
Pomidorų skiltelės		20	0,20	0,04	0,82	3,40
Vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	7,48	29,62
Iš viso:			5,65	2,84	43,20	226,52
Iš viso (dienos davinio)			45,48	23,73	78,25	1299,62

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	130	11,70	12,00	8,80	257,40
Duonos skrebutis		20	1,60	1,80	8,20	55,00
Arbata	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			16,61	15,98	34,62	466,18

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-apelsinų trinta sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr040	150	1,37	2,09	13,82	78,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kotletai (tausojantis)	Ž013	75	7,13	1,07	6,23	139,53
Virti ryžiai spalvoti	Gr02	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, salierai, agurkai, cukinija)	D006	30/20/20	0,45	0,10	5,85	50,10
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso			14,13	4,09	53,57	583,83

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais su natūraliu jogurtu 2,5 % ir trintomis uogomis	M005	120/30	4,10	5,02	19,46	195,56
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,10	5,02	19,46	195,56
Iš viso (dienos davinio)			34,84	25,09	107,65	1245,57

4 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai I-9:15 ;II-10:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tortilija su vištiena ir daržovėmis	4K	120	14,68	6,48	34,68	299,05
Arbata(nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		75	1,06	0,42	12,60	112,00
Iš viso:			10,01	5,46	64,90	411,05

Pietūs I-12:10; II-13:15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Grietinė 30%		10	0,20	3,00	0,30	29,20
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Paukštiesienos terinas su spanguolėmis	P032	75	22,93	2,95	5,75	222,00
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	30/20/ 20	0,45	0,10	5,85	50,10
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			13,60	17,56	66,01	573,69

Pavakariai 14:20

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su trintomis uogomis	V002	100/20	8,0	5,65	15,09	199,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,00	5,65	15,09	199,00
Iš viso (dienos davinio)			28,06	28,67	146,00	1183,74

Direktorė

Nijolė Kairytė

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Vilniaus Atgajos specialioji mokykla 190981194, Viršuliškių g. 103, Vilnius
Dokumento pavadinimas (antraštė)	20 DIENŲ VALGIARAŠTIS 11 IR VYRESNIEMS VAIKAMS
Dokumento registracijos data ir numeris	2026-09-23 Nr. VALG-3-(4.7.)
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	–
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Edita Astapovičienė, Direktorius
Sertifikatas išduotas	EDITA ASTAPOVIČIENĖ LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2026-09-22 19:15:05 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-T
Laiko žymoje nurodytas laikas	2026-09-22 19:15:21 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	SK ID Solutions EID-Q 2021E, SK ID Solutions AS EE
Sertifikato galiojimo laikas	2024-11-06 17:49:31 – 2029-11-06 23:59:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	"Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "Dokumentų valdymo sistema Avilys, Vilniaus miesto savivaldybės administracija, į.k. 188710061 LT", sertifikatas galioja nuo 2024-12-18 11:49:40 iki 2027-12-18 11:49:40
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	–
Pagrindinio dokumento priedamų dokumentų skaičius	–
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	–
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	–
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	–
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Dokumentų valdymo sistema Avilys, versija 3.5.74.6
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2026-09-23 08:04:16)
Paieškos nuoroda	–
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2026-09-23 08:04:16 Dokumentų valdymo sistema Avilys