

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva
(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

-
(amžiaus grupė)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis), (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (1.8g.), Bulvės (32g.), Ciberžolė (1g.), Džiovinti žirniai (20.8g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (1g.), Morkos (13g.), Svogūnai (3.2g.), vanduo (160.4g.), Česnakai (1g.)</i>	1-3/37ATGPVVg 1N	200.00	5.65	1.99	20.06	121	0.14
Troškinta kiaulienos kumpinė su padažu (tausojantis) (G, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (6.25g.), Grietinė, 30 % riebumo (6.25g.), Joduota druska (0.63g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1.25g.), Morkos (12.5g.), Pomidorų padažas (9.38g.), Svogūnai (12.5g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (1.88g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (92.5g.)</i>	Nr.B1	100.00	18.34	13.54	5.43	217	1.01
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (8g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Paukštienos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (16g.), Šaldyta vištienos filė (82g.)</i>	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Tradiciniai lietuviški blynai (G, K, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (30g.), Cukrus (10g.), Grietinė, 30 % riebumo (36g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (34g.), Speltos šviesūs miltai (62g.), Uogienė braškių (40g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (62g.)</i>	6-6/120 10	240.00	21.76	44.28	118.09	958	1.15
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) (G) [*] <i>Alyvuogių aliejus (3.9g.), Joduota druska (1g.), Perlinės kruopos (28.4g.), vanduo (67.1g.)</i>	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Virti brokoliai (augalinis), (tausojantis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Joduota druska (0.05g.), Šaldyti Brokoliai (97g.)</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.39
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio (100g.)</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K)* <i>Joduota druska (0.5g.), Morkos (85g.), Neriebus majonezas 35 proc. (15g.), Česnakai (5g.)</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22
Iš viso:			95.12	100.89	237.98	2240	
Iš viso (dienos davinio):			95.12	100.89	237.98	2240	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojanti) (P)* Grikių kruopos (16g.), Joduota druska (1g.), Morkos (8g.), Pienas, 2,5 % riebumo (100g.), Sviestas 82 proc. (4g.), vanduo (112g.)	Nr.B26	200.00	5.52	6.3	16.73	146	0.31
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* Aliejus saulėgrąžų (7g.), Avižų sėlenos (3g.), Daržovių sultinio kubeliai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (100g.)	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.15
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (P)* Aliejus saulėgrąžų (2.5g.), Bulvės (201.2g.), Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (3g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (2g.), Krakmolas (30g.), Svogūnai (5g.), vanduo (5g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (51g.)	Nr. 47	240.00	14.81	17.76	63.53	473	0.99
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške (K, P)* Bulvės (201.2g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (3g.), Kiaušiniai (6.12g.), Krakmolas (30g.), Varškė, 9 % riebumo (54.6g.)	Nr. 49	240.00	14.59	17.86	65.03	479	0.91
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Perlinis kuskusas (augalinis) (G)* Alyvuogių aliejus (22g.), Joduota druska (1g.), Perlinis kuskusas (40g.), vanduo (65.8g.)	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.49
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. (15g.) , Joduota druska (0.5g.), Krapai švieži (2g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (2g.), Šaldytų daržovių mišinys (100g.)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Iš viso:			70.47	104.85	230.75	2149	
Iš viso (dienos davinio):			70.47	104.85	230.75	2149	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (augalinis), (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų (4g.), Baltos pupelės (8g.), Bulvės (40g.), Burokėliai (26g.), Cukrus (2g.), Daržovių sultinio kubeliai (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Konservuoti pomidorai savo sultyse (4.8g.), Lauro lapai (0.1g.), Morkos (8g.), Obuolių actas 6 proc. (10g.), Pomidorų padažas (4g.), Svogūnai (8g.), vanduo (115g.), Šviežios petražolės (1g.)</i>	1-3/27AT	200.00	3.37	3.93	19.02	125	0.25
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis) (G, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (6.25g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1.67g.), Grietinė, 30 % riebumo (9.38g.), Joduota druska (0.83g.), Morkos (12.5g.), Pomidorų padažas (6.25g.), Svogūnai (12.5g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (1.88g.), Šaldytas jautienos kumpis (99.17g.)</i>	Nr. 8	100.00	20.13	16.29	5.11	248	2.03
Traški vištienos filė (K) [*] <i>Ciberžolė (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (10.08g.), Paukšties prieskoniai b/d (2g.), Traškūs kukurūzų dribsniai (18.2g.), Česnakai (2g.), Šaldyta vištienos filė (81.9g.)</i>	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202	1.28
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantia) (G, K, P) [*] <i>Cukrus (6.6g.), Grietinė 36 proc. (31.2g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (29.88g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (53.6g.), Sviestas 82 proc. (18.8g.), Varškė, 9 % riebumo (109.28g.)</i>	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674	1.61
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			91.1	87.36	158.59	1785	
Iš viso (dienos davinio):			91.1	87.36	158.59	1785	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis) (G, P) [*] <i>Bulvės (21.5g.), Daržovių sultinio kubeliai (13g.), Grietinėlė 36 proc. (5.8g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (2g.), Kietagrūdžiai makaronai (4.4g.), Morkos (11g.), Sviestas 82 proc. (2.2g.), vanduo (130g.), Šaldyta vištienos filė (29.5g.), Šaldyti žirneliai (16g.), Švieži krapai (1g.), Šviežios petražolės (1g.)</i>	1-3/23T 10N	200.00	11.85	4.38	10.15	127	0.71
Lašišos kepsnys 100gr. (tausojantis) (K, Ž) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (10g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (5g.), Kukurūzų miltai (5g.), Šaldyta lašišos filė (100g.), Žuvies prieskoniai b/d (1g.)</i>	Nr. B38	100.00	22.3	24.54	4.08	326	3.63
Paukštienos kukuliai (tausojantis) (G, K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Avižų sėlenos (2.25g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (6g.), Morkos (6.45g.), Paukštienos prieskoniai b/d (2g.), Svogūnai (6g.), Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa (75g.)</i>	Nr. 35	75.00	19.2	16.4	2.28	234	0.94
Kepti varškėčiai su grietine ir uogomis (tausojantis) (G, K, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (23.08g.), Cukrus (4.62g.), Grietinė, 30 % riebumo (27.69g.), Kiaušiniai (12.96g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (14.77g.), Varškė, 9 % riebumo (167.82g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (13.85g.), Šaldytos avietės (27.69g.)</i>	82	240.00	32.96	46.71	32.71	683	1.82
Perlinis kuskusas (augalinis) (G) [*] <i>Alyvuogių aliejus (22g.), Joduota druska (1g.), Perlinis kuskusas (40g.), vanduo (65.8g.)</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.49
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			98.02	134.45	120.98	2086	
Iš viso (dienos davinio):			98.02	134.45	120.98	2086	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis), (augalinis) <i>Aliejus saulėgrąžų (4g.), Bulvės (38g.), Daržovių sultinio kubeliai (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (48g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.05g.), Morkos (8g.), Pomidorai (14g.), vanduo (100g.), Švieži krapai (1g.)</i>	1-3/28 AT	200.00	1.71	3.87	10.84	85	0.29
Maltas paukštiesenos kepsnys (tausojantis) (K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (8g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Paukštiesenos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (16g.), Šaldyta vištienos filė (82g.)</i>	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis (augalinis), (tausojantis) (G, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų (10g.), Ciberžolė (1g.), Cukinija (23.4g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Grietinė, 30 % riebumo (11.6g.), Joduota druska (1g.), Makaronai viso grūdo (33.4g.), Morkos (16.2g.), Pieniškos dešrelės paukštiesenos (22.3g.), Porai (15.6g.), Sviestas 82 proc. (7g.), vanduo (89.4g.), Švieži krapai (1g.)</i>	6-5/101T 1N	200.00	5.37	25.79	25.14	354	0.68
Virtinukai su mėsa (G, K, P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Kiaušiniai (4.32g.), Miltai a/r D550 (35g.), Speltos šviesūs miltai (35g.), Svogūnai (7.5g.), vanduo (76g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (78g.)</i>	Nr. B81	240.00	25.2	18.6	47.34	458	1.14
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Konservuoti agurkai		100.00	1	0	7	32	0.46
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. (15g.) , Joduota druska (0.5g.), Krapai švieži (2g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (2g.), Šaldytų daržovių mišinys (100g.)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			78.36	89.06	167.51	1785	
Iš viso (dienos davinio):			78.36	89.06	167.51	1785	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis), (augalinis) (G, P)* Alyvuogių aliejus (1.8g.), Daržovių sultinio kubeliai (10g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Joduota druska (1g.), Konservuoti agurkai (15.6g.), Morkos (13g.), Perlinės kruopos (13.8g.) , Pomidorų padažas (16.4g.), Sviestas 82 proc. (2.2g.) , Svogūnai (10g.), vanduo (150g.), Švieži krapai (1g.)	1-3/29TV 1N	200.00	2.07	3.75	16.8	109	0.37
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis) (G, K, P)* Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.03g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Kiaušiniai (16.92g.) , Malti džiuvesėliai (7.7g.) , Pienas, 2,5 % riebumo (56g.) , Pomidorų padažas (40g.), Sviestas 82 proc. (2.5g.) , Svogūnai (17g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (3g.) , Šaldyta kiaulienos kumpinė (77g.), Švieži krapai (1g.)	11-7/139T 1N	200.00	20.3	10.42	17.76	246	1.32
Kiaulienos kepsnys (K)* Aliejus saulėgrąžų (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Kiaušiniai (10.08g.) , Kukurūzų miltai (10g.), Šaldyta kiaulienos nugarinė (100g.)	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	1.23
Mieliniai blynai (G, K, P)* Aliejus saulėgrąžų (24g.), Cukrus (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (12g.) , Mielės (4g.), Miltai a/r D550 (44g.) , Pienas, 2,5 % riebumo (128g.) , Speltos šviesūs miltai (87g.) , Uogienė braškių (40g.)	Nr.B72	240.00	23.48	28.91	124.53	852	1.09
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.) , Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Virti lęšiai (augalinis) Džiovintų daržovių mišinys b/d (2g.), Joduota druska (1g.), Lęšiai (48.5g.), vanduo (53.4g.)	Nr. GR-119	100.00	12.32	0.53	27.01	162	0.19
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K)* <i>Joduota druska (0.5g.), Morkos (85g.), Neriebus majonezas 35 proc. (15g.), Česnakai (5g.)</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22
Kalafiorai virti (augalinis), (tausojojantis) <i>Alyvuogių aliejus (4.6g.), Joduota druska (0.5g.), Šaldyti žiediniai kopūstai (100g.)</i>	Nr. 2,3.1/3ATGPcPVVg 10N	100.00	2.5	4.59	2.8	63	0.38
Iš viso:			89.44	85.18	239.55	2083	
Iš viso (dienos davinio):			89.44	85.18	239.55	2083	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis) (K, P)* Agurkai (14g.), Grietinė 36 proc. (13.9g.) , Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.01g.), Kefyras, 2,5 % riebumo (45.1g.) , Kiaušiniai (29.88g.) , Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (45.1g.), Raugintos pasukos 1,5 proc. (46.9g.) , Svogūnlaiškiai (3.3g.), vanduo (14.1g.), Švieži krapai (2g.)	1-1/16V 1N	200.00	6.2	9.72	7.46	142	0.98
Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) (P)* Aliejus saulėgrąžų (1.2g.), Ciberžolė (0.02g.), Grietinė 36 proc. (18g.) , Juodieji malti pipirai (0.4g.), Kmynai (1.2g.), Morkos (25.2g.), Šaldyta vištienos filė (78g.), Šviežios petražolės (10g.)	10-5/ 100T	120.00	26.51	8.8	3.86	201	1.23
Makaronų lakštų plokštainis su mėsa (Lazanija) (augalinis), (tausojantis) (G, P)* Alyvuogių aliejus (18g.), Grietinė, 30 % riebumo (18g.) , Joduota druska (0.75g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1.5g.), Konservuoti pomidorai savo sultyse (30g.), Lydytas fermentinis sūris (15g.) , Makaronų lakštai lazaniškai (54g.) , Pomidorų padažas (18g.), Svogūnai (30g.), vanduo (6g.), Česnakų granulės (3g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (120g.)	Nr.B70	300.00	26.92	32.08	7.74	427	2.30
Bulvinukai (augalinis), (tausojantis) (K, P)* Aliejus saulėgrąžų (10g.), Bulvės (196g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Joduota druska (1g.), Jogurtinė grietinė 10 proc. (40g.) , Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Kiaušiniai (14g.) , Krakmolos (33g.)	56	240.00	6.93	15.87	64.69	429	0.67
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.) , Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbatžolių arbata nėsaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Iš viso:			77.24	90.28	153.64	1736	
Iš viso (dienos davinio):			77.24	90.28	153.64	1736	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti) (G, P)* <i>Joduota druska (1g.), Kietagrūdžiai makaronai (16g.), Pienas, 2,5 % riebumo (100g.), Sviestas 82 proc. (4g.), vanduo (84g.)</i>	Nr. B27	200.00	5.18	5.8	16.78	140	0.33
Kiaulienos sprandinės troškinys su ryžiais (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų (10g.), Joduota druska (1g.), Lauro lapai (0.02g.), Morkos (20g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (2g.), Pomidorų padažas (15g.), Ryžiai Basmati (25.4g.), Svogūnai (20g.), Šaldyta kiaulienos sprandinė (143g.), Švieži krapai (2g.)</i>	Nr. M-3	200.00	24.31	45.11	20.16	584	1.87
Maltas paukštiesos šlaunelių kepsnys (tausojantis) (K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (8g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (16g.), Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa (82g.)</i>	Nr. B34.1	100.00	25.05	22.01	7.79	329	1.20
Tradicionis varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P)* <i>Cukrus (10g.), Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (38.52g.), Manų kruopos (14g.), Pienas, 2,5 % riebumo (25.6g.), Sviestas 82 proc. (21g.), Vanilinis cukrus (1g.), Varškė, 9 % riebumo (131.5g.)</i>	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646	1.87
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Biri grikių kruopų košė (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (15g.), Grikių kruopos (47g.), Joduota druska (1g.), vanduo (71g.)</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Kalafiorai virti (augalinis), (tausojantis) <i>Alyvuogių aliejus (4.6g.), Joduota druska (0.5g.), Šaldyti žiediniai kopūstai (100g.)</i>	Nr. 2,3.1/3ATGPcPVVg 10N	100.00	2.5	4.59	2.8	63	0.38
Iš viso:			100.52	160.95	159.55	2489	
Iš viso (dienos davinio):			100.52	160.95	159.55	2489	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis), (augalinis) <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Baltos pupelės (20g.), Bulvės (30g.), Cukinijos (40g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.1g.), Morkos (8g.), Vanduo (132g.), Švieži krapai (2g.)</i>	1-3/35 AT	200.00	5.74	5.01	19.61	146	0.32
Traški vištienos filė su sezamo plutele (K, SE) [*] <i>Alyvuogių aliejus (4.1g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (1g.), Kiaušiniai (11.52g.), Kukurūzų miltai (8.3g.), Malta rūkyta paprika (1g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (1g.), Sezamo sėklos (16.6g.), Šaldyta vištienos filė (82.7g.), Švieži krapai (2g.)</i>	10-8/164TGP 10N	100.00	33.08	15.28	9.16	306	1.34
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (K, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų (0.5g.), Bulvės (127g.), Grietinė, 30 % riebumo (24.72g.), Joduota druska (2.4g.), Kiaušiniai (14.4g.), Krakmolas (40g.), Sviestas 82 proc. (16.48g.), Svogūnai (15g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (68.9g.)</i>	4-3/6T 1N	240.00	18.38	27.63	58.99	558	1.40
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis) (K, P) [*] <i>Bulvės (127g.), Grietinė, 30 % riebumo (24.72g.), Joduota druska (2.4g.), Kiaušiniai (14.4g.), Krakmolas (40g.), Sviestas 82 proc. (16.48g.), Varškė, 9 % riebumo (52g.)</i>	4-3/6TGV 1N	240.00	13.47	27.46	59.47	539	1.09
Kuskusas (augalinis), (tausojantis) (G) [*] <i>Alyvuogių aliejus (2.2g.), Joduota druska (1g.), Kuskusas (48.4g.), vanduo (52.7g.)</i>	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.4	160	0.22
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai (102g.)</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Iš viso:			80.28	100.23	239.11	2180	
Iš viso (dienos davinio):			80.28	100.23	239.11	2180	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Aliejus saulėgrąžų (4g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (2g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Morkos (16g.), Perlinės kruopos (10g.), Svogūnai (8g.), vanduo (150.4g.), Švieži krapai (2g.), Žirniai (16g.)</i>	Nr. B16	200.00	4.68	4.21	19.4	134	0.12
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) (G, K, P, Ž)* Grietinė 36 proc. (17.3g.) , Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (13.6g.) , Manų kruopos (8.7g.) , Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. (11.8g.) , Česnakų granulės (1g.), Šaldyta menkės filė (71.2g.) , Švieži krapai (3.7g.), Žuvies prieskoniai b/d (1g.)	9-8/167T 1N	100.00	15.49	12.74	7.89	208	1.04
Paukštienos kukuliai (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Avižų sėlenos (2.25g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (6g.), Morkos (6.45g.), Paukštienos prieskoniai b/d (2g.), Svogūnai (6g.), Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa (75g.)</i>	Nr. 35	75.00	19.2	16.4	2.28	234	0.94
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) (G, K, P)* Grietinė, 30 % riebumo (40g.) , Joduota druska (2g.), Kiaušiniai (12g.) , Kvietiniai miltai a/r D550 (34g.) , Speltos šviesūs miltai (28g.) , Varškė, 9 % riebumo (134.6g.)	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557	1.35
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Perlinis kuskusas (augalinis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus (22g.), Joduota druska (1g.), Perlinis kuskusas (40g.), vanduo (65.8g.)</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.49
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			82.86	102.31	149.1	1849	
Iš viso (dienos davinio):			82.86	102.31	149.1	1849	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis) Aliejus saulėgrąžų (1.8g.), Avinžirniai konservuoti (34.7g.), Ciberžolė (0.01g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.1g.), Kokosų kremas 24 proc. (17.2g.), Morkos (8.51g.), Ryžiai Basmati (3.8g.), Svogūnai (6.25g.), vanduo (141.5g.), Česnakų granulės (0.02g.), Švieži krapai (1.05g.)	1-3/32ATGPVg 1N	200.00	2.26	5.31	11.76	104	0.40
Troškinta veršienos kumpinė su padažu (tausojantis) (G, P) [*] Aliejus saulėgrąžų (7.5g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Grietinė, 30 % riebumo (7.5g.) , Joduota druska (0.38g.), Morkos (15g.), Pomidorų padažas (11.25g.), Svogūnai (15g.), Veršienos kumpinė šaldyta (100g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (2.25g.)	Nr.B1.3	100.00	7.23	11	6.52	154	2.62
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (K) [*] Aliejus saulėgrąžų (8g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.) , Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Paukštienos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (16g.), Šaldyta vištienos filė (82g.)	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Bulvių ir cukinijų kugelis su sviesto- grietinės padažu (K, P) [*] Bulvės (157g.), Cukinija (45g.), Grietinė, 30 % riebumo (24.72g.) , Grietinė 36 proc. (15.4g.) , Joduota druska (1.4g.), Kiaušiniai (19g.) , Sviestas 82 proc. (16.49g.) , Šviežios petražolės (2.8g.)	4-8/163GV 10N	240.00	7.02	28.91	31.78	415	1.04
Biri grikių kruopų košė (augalinis) Alyvuogių aliejus (15g.), Grikių kruopos (47g.), Joduota druska (1g.), vanduo (71g.)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.) , Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. (15g.) , Joduota druska (0.5g.), Krapai švieži (2g.), Paukštienos prieskoniai b/d (2g.), Šaldytų daržovių mišinys (100g.)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K)* <i>Joduota druska (0.5g.), Morkos (85g.), Neriebus majonezas 35 proc. (15g.), Česnakai (5g.)</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22
Iš viso:			64.66	98.62	145.1	1727	
Iš viso (dienos davinio):			64.66	98.62	145.1	1727	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis) (K, P)* Agurkai (14g.), Grietinė 36 proc. (13.9g.) , Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.01g.), Kefyras, 2,5 % riebumo (45.1g.) , Kiaušiniai (29.88g.) , Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (45.1g.), Raugintos pasukos 1,5 proc. (46.9g.) , Svogūnlaiškiai (3.3g.), vanduo (14.1g.), Švieži krapai (2g.)	1-1/16V 1N	200.00	6.2	9.72	7.46	142	0.98
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis) Aliejus saulėgrąžų (7g.), Citrinų rūgštelė (0.03g.), Cukrus (1g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (2g.), Pomidorų padažas (30g.), Svogūnai (53g.), Šaldyta kiaulienos sprandinė (143g.)	Nr.11	160.00	23.13	42.21	11.72	519	1.82
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* Aliejus saulėgrąžų (7g.), Avižų sėlenos (3g.) , Daržovių sultinio kubeliai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.) , Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (100g.)	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.15
Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P)* Aliejus saulėgrąžų (25g.), Cukrus (5g.), Grietinė, 30 % riebumo (24.72g.) , Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (14.04g.) , Kvietiniai miltai a/r D550 (16g.) , Speltos šviesūs miltai (15g.) , Sviestas, 82,5 % riebumo (16.48g.) , Varškė, 9 % riebumo (181.8g.)	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837	1.80
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.) , Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai (102g.)</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Virti brokoliai (augalinis), (tausojojantis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Joduota druska (0.05g.), Šaldyti Brokoliai (97g.)</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.39
Iš viso:			101.07	157.72	144.49	2402	
Iš viso (dienos davinio):			101.07	157.72	144.49	2402	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Vištienos filė frikadelių sriuba (augalinis), (tausojantis) (K, P, SA)* <i>Bulvės (26g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.08g.), Kiaušiniai (2.8g.), Lauro lapai (0.04g.), Morkos (13.6g.), Ryžiai Basmati (4.4g.), Salierų stiebai (7.6g.), Sviestas 82 proc. (4.4g.), vanduo (129.2g.), Česnakų granulės (0.44g.), Šaldyta vištienos filė (14.8g.), Švieži krapai (2g.)</i>	Nr. 1-3/31TG 10N	200.00	6.2	4.23	8.53	97	0.40
Šamo filė kepsnys 100 g. (tausojantis) (K, V)* <i>Joduota druska (0.38g.), Kiaušiniai (6g.), Kukurūzų miltai (10g.), Moliūgų aliejus (5g.), Paprastojo šamo filė (106g.), Žuvies prieskoniai b/d (0.5g.)</i>	Nr.B38	100.00	1.72	6.16	7.32	92	1.86
Paukšties kukuliai (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Avižų sėlenos (2.25g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (6g.), Morkos (6.45g.), Paukšties prieskoniai b/d (2g.), Svogūnai (6g.), Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa (75g.)</i>	Nr. 35	75.00	19.2	16.4	2.28	234	0.94
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis) (G, P)* <i>Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.5g.), Joduota druska (0.5g.), Kietagrūdžiai makaronai (105g.), Lydytas fermentinis sūris (50g.), Pomidorų padažas (40g.), Sviestas 82 proc. (10g.), vanduo (118g.)</i>		290.00	21.35	17.13	85.84	583	1.49
Perlinis kuskusas (augalinis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus (22g.), Joduota druska (1g.), Perlinis kuskusas (40g.), vanduo (65.8g.)</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.49
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. (15g.) , Joduota druska (0.5g.), Krapai švieži (2g.), Paukštienos prieskoniai b/d (2g.), Šaldytų daržovių mišinys (100g.)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) Paprikos (raudonosios) (100g.)	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			62.33	92.25	179.89	1799	
Iš viso (dienos davinio):			62.33	92.25	179.89	1799	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, V - Vėžiagyviai ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus (2g.), Bulguro kruopos (8g.), Ciberžolė (0.08g.), Daržovių sultinio kubeliai (15g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.1g.), Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (24g.), Konservuotos baltos pupelės (24.6g.), Lauro lapai (0.01g.), Malta rūkyta paprika (0.5g.), Morkos (11.07g.), Pomidorų padažas (17.5g.), Svogūnai (5.22g.), vanduo (110g.), Švieži krapai (1.05g.)</i>	1-3/28ATPVVg 1N	200.00	2.77	2.09	14.5	88	0.60
Keptos paukštiesienos šlaunelės (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų (2g.), Joduota druska (1g.), Kmynai (2g.), Paukštiesienos prieskoniai b/d (2g.), Viščiukų šlaunelės (143g.), Česnakai (4g.)</i>	Nr. B31	100.00	24.67	16.73	2.12	258	1.21
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (7g.), Avižų sėlenos (3g.), Daržovių sultinio kubeliai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (100g.)</i>	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.15
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) (G, K, P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (2g.), Kiaušiniai (12g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (34g.), Speltos šviesūs miltai (28g.), Varškė, 9 % riebumo (134.6g.)</i>	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557	1.35
Lietiniai su varške (G, K, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Cukrus (2g.), Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (17.1g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (31.5g.), Pienas, 2,5 % riebumo (81g.), Speltos šviesūs miltai (31.5g.), Vanilinis cukrus (1g.), Varškė, 9 % riebumo (95.45g.), vanduo (40g.)</i>	Nr. B74	240.00	29.05	30.26	53.11	601	1.33
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio (100g.)</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (3.1g.), Cukrus (1.9g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (0.8g.), Morkos (12g.), Obulių actas 6 proc. (1.9g.), Paprikos (raudonosios) (13g.)</i>	2-1/1AGPVVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.24
Iš viso:			124.26	107.48	207.74	2295	
Iš viso (dienos davinio):			124.26	107.48	207.74	2295	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų (4g.), Bulvės (40g.), Burokėliai (46g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Konservuoti pomidorai savo sultyse (4g.), Lauro lapai (0.1g.), Morkos (8g.), Svogūnai (8g.), vanduo (160g.)</i>	1-3/39AT	200.00	1.85	3.83	13.51	96	0.14
Kiaulienos kepsnys (K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Kiaušiniai (10.08g.), Kukurūzų miltai (10g.), Šaldyta kiaulienos nugarinė (100g.)</i>	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	1.23
Pieniškos dešrelės <i>Joduota druska (0.5g.), Pieniškos dešrelės paukštienos (102g.), Pomidorų padažas (30g.)</i>	Nr. B36	130.00	7.83	28.96	6.96	320	0.81
Orkaitėje kepti varškės švilpikai su vanilės padažu (tausojantis) (G, K, P)* <i>Ciberžolė (0.2g.), Grietinė, 30 % riebumo (24.2g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (30g.), Krakmolas (29.2g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (32.4g.), Pienas, 2,5 % riebumo (13g.), Vanilinis cukrus (1.6g.), Varškė, 9 % riebumo (176.35g.)</i>	Nr. 7-8/178VT 10N	240.00	36.91	27.55	54.26	613	1.73
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus (3.9g.), Joduota druska (1g.), Perlinės kruopos (28.4g.), vanduo (67.1g.)</i>	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			80.01	102.56	154.5	1861	
Iš viso (dienos davinio):			80.01	102.56	154.5	1861	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis) (G, P)* <i>Bulvės (21.5g.), Daržovių sultinio kubeliai (13g.), Grietinėlė 36 proc. (5.8g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (2g.), Kietagrūdžiai makaronai (4.4g.), Morkos (11g.), Sviestas 82 proc. (2.2g.), vanduo (130g.), Šaldyta vištienos filė (29.5g.), Šaldyti žirneliai (16g.), Švieži krapai (1g.), Šviežios petražolės (1g.)</i>	1-3/23T 10N	200.00	11.85	4.38	10.15	127	0.71
Troškinta paukštiena (tausojantis) (G, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų (5g.), Grietinėlė 36 proc. (8g.), Joduota druska (0.5g.), Morkos (20g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (20g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (3g.), Šaldyta kalakutienos šlaunelių mėsa (139g.)</i>	Nr. B29	140.00	23.15	11.83	5.94	223	1.55
Maltas kiaušienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų (7g.), Avižų sėlenos (3g.), Daržovių sultinio kubeliai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaušienos kumpinė (100g.)</i>	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.15
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis) (G, P)* <i>Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.5g.), Joduota druska (0.5g.), Kietagrūdžiai makaronai (105g.), Lydytas fermentinis sūris (50g.), Pomidorų padažas (40g.), Sviestas 82 proc. (10g.), vanduo (118g.)</i>		290.00	21.35	17.13	85.84	583	1.49
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Biri grikių kruopų košė (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (15g.), Grikų kruopos (47g.), Joduota druska (1g.), vanduo (71g.)</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Salierų, morkų ir obuolių salotos (augalinis) (SA)* <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Citrinos (6.3g.), Joduota druska (0.5g.), Linų sėmenys (1g.), Morkos (20g.), Obuoliai (30g.), Porai (5g.), Salierų šaknys (35g.)</i>	2-1/8AGPPcVVg 10N	100.00	1.13	5.29	9.13	89	0.29
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai (102g.)</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Iš viso:			93.21	89.82	205.05	2001	
Iš viso (dienos davinio):			93.21	89.82	205.05	2001	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojanti) (G, P)* Joduota druska (1g.), Miežinės kruopos (12g.), Pienas, 2,5 % riebumo (100g.), Sviestas 82 proc. (4g.), vanduo (148g.)	1-3/32T	200.00	4.42	6.02	12.52	122	0.28
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis) (G, P)* Aliejus saulėgrąžų (6.25g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1.67g.), Grietinė, 30 % riebumo (9.38g.), Joduota druska (0.83g.), Morkos (12.5g.), Pomidorų padažas (6.25g.), Svogūnai (12.5g.), Viso grūdo dalių kvietiniai miltai (1.88g.), Šaldytas jautienos kumpis (99.17g.)	Nr. 8	100.00	20.13	16.29	5.11	248	2.03
Kepta vištienos filė (tausojantis) (K)* Aliejus saulėgrąžų (7g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (1g.), Česnakų granulės (1g.), Šaldyta vištienos filė (108.7g.)	Nr.B30	100.00	37.53	9.14	7.52	262	1.46
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P)* Cukrus (10g.), Grietinė, 30 % riebumo (40g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (38.52g.), Manų kruopos (14g.), Pienas, 2,5 % riebumo (25.6g.), Sviestas 82 proc. (21g.), Vanilinis cukrus (1g.), Varškė, 9 % riebumo (131.5g.)	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646	1.87
Griekiai su morkomis ir cukinija (augalinis) (P)* Alyvuogių aliejus (16g.), Cukinijos (148g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.12g.), Grikių kruopos (40g.), Joduota druska (1g.), Morkos (104g.), Sviestas 82 proc. (10.4g.), Svogūnai (26g.), vanduo (66.4g.)	Nr. 3-5/103TGVPc 10N	200.00	8.27	24.77	44.22	433	1.23
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) (G)* Alyvuogių aliejus (3.9g.), Joduota druska (1g.), Perlinės kruopos (28.4g.), vanduo (67.1g.)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. (15g.) , Joduota druska (0.5g.), Krapai švieži (2g.), Paukštiesienos prieskoniai b/d (2g.), Šaldytų daržovių mišinys (100g.)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Iš viso:			112.84	134.52	174.34	2359	
Iš viso (dienos davinio):			112.84	134.52	174.34	2359	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis), (augalinis) Aliejus saulėgrąžų (10g.), Bulvės (24g.), Cukrus (2g.), Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (1g.), Morkos (8g.), Rauginti kopūstai (71g.), vanduo (130g.), Švieži krapai (2g.)	1-3/26 AT	200.00	6.5	9.9	35.32	256	0.39
Balandėliai su mėsa (tausojantis) (G, P)* Aliejus saulėgrąžų (8g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (1.3g.), Grietinė, 30 % riebumo (27g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (126g.), Joduota druska (1.3g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (13.5g.), Morkos (9g.), Pomidorų padažas (6g.), Ryžiai Basmati (7.2g.), Sviestas 82 proc. (13.5g.), Svogūnai (9g.), vanduo (27g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (80g.)	Nr.B63	260.00	20.13	32.16	23.61	464	1.43
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (K)* Aliejus saulėgrąžų (8g.), Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Paukštienos prieskoniai b/d (0.5g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (16g.), Šaldyta vištienos filė (82g.)	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P)* Aliejus saulėgrąžų (25g.), Cukrus (5g.), Grietinė, 30 % riebumo (24.72g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (14.04g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (16g.), Speltos šviesūs miltai (15g.), Sviestas, 82,5 % riebumo (16.48g.), Varškė, 9 % riebumo (181.8g.)	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837	1.80
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis) (G)* Alyvuogių aliejus (2.2g.), Bulguro kruopos (48.4g.), Joduota druska (1g.), vanduo (82.2g.)	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.25
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinos rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K)* <i>Joduota druska (0.5g.), Morkos (85g.), Neriebus majonezas 35 proc. (15g.), Česnakai (5g.)</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22
Virti brokoliai (augalinis), (tausojantis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Joduota druska (0.05g.), Šaldyti Brokoliai (97g.)</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.39
Iš viso:			113.26	150.54	200.13	2608	
Iš viso (dienos davinio):			113.26	150.54	200.13	2608	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis) (K, P) [*] Agurkai (14g.), Grietinė 36 proc. (13.9g.) , Joduota druska (1g.), Juodieji malti pipirai (0.01g.), Kefyras, 2,5 % riebumo (45.1g.) , Kiaušiniai (29.88g.) , Konservuoti burokėliai obuolių sultyse (45.1g.), Raugintos pasukos 1,5 proc. (46.9g.) , Svogūnlaiškiai (3.3g.), vanduo (14.1g.), Švieži krapai (2g.)	1-1/16V 1N	200.00	6.2	9.72	7.46	142	0.98
Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis) (G, K, P, V) [*] Avižų sėlenos (2.8g.) , Ciberžolė (1g.), Grietinė 36 proc. (19g.) , Joduota druska (1g.), Neriebus majonezas 35 proc. (3.8g.) , Paprastojo šamo filė (47.3g.) , Sviestas 82 proc. (5.1g.) , Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. (10g.) , Šaldyti žirneliai (20.9g.), Švieži krapai (2g.), Žuvies prieskoniai b/d (1g.)	9-8/170T 1N	100.00	3.59	14.95	5.27	170	1.20
Kiaulienos kepsnys (K) [*] Aliejus saulėgrąžų (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaulienos prieskoniai b/d (1g.), Kiaušiniai (10.08g.) , Kukurūzų miltai (10g.), Šaldyta kiaulienos nugarinė (100g.)	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	1.23
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (K, P) [*] Aliejus saulėgrąžų (10g.), Bulvės (144.2g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (0.5g.), Grietinė, 30 % riebumo (40g.) , Joduota druska (0.5g.), Kiaušiniai (16.8g.) , Krakmolas (20g.), Kukurūzų miltai (10g.), Varškė, 9 % riebumo (45.65g.)	Nr. B52	240.00	14.19	27.84	53.03	519	0.93
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinė 36 proc. (16.5g.) , Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) Alyvuogių aliejus (1.7g.), Ciberžolė (0.5g.), Ryžiai Basmati (34.6g.), vanduo (69.1g.)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai (102g.)</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Virti brokoliai (augalinis), (tausoiantis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Joduota druska (0.05g.), Šaldyti Brokoliai (97g.)</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.39
Iš viso:			59.81	97.44	148.25	1709	
Iš viso (dienos davinio):			59.81	97.44	148.25	1709	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, V - Vėžiagyviai ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2025-08-26 įsakymu Nr. V-71-(1.3)

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (tausojantis), (augalinis) (G, P) [*] Džiovintų daržovių mišinys b/d (1g.), Joduota druska (1g.), Kalakutų krūtinėlės be odos (35.4g.), Lauro lapai (0.01g.), Perlinis kuskusas (10.4g.), Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. (7.2g.), vanduo (150g.), Šaldytos morkos ir žirneliai (14.1g.), Švieži krapai (1g.), Šviežios petražolės (1g.)	1-3/26T 10N	200.00	9.94	2.66	6.52	90	0.85
Traški vištienos filė (K) [*] Ciberžolė (5g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (10.08g.), Paukštiesos prieskoniai b/d (2g.), Traškūs kukurūzų dribsniai (18.2g.), Česnakai (2g.), Šaldyta vištienos filė (81.9g.)	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202	1.28
Malta kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K) [*] Aliejus saulėgrąžų (7g.), Avižų sėlenos (3g.), Daržovių sultinio kubeliai (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji malti pipirai (0.5g.), Kiaušiniai (10.8g.), Kukurūzų miltai (10g.), Morkos (4g.), Svogūnai (4g.), Šaldyta kiaulienos kumpinė (100g.)	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.15
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantia) (G, K, P) [*] Cukrus (6.6g.), Grietinėlė 36 proc. (31.2g.), Joduota druska (1g.), Kiaušiniai (29.88g.), Kvietiniai miltai a/r D550 (53.6g.), Sviestas 82 proc. (18.8g.), Varškė, 9 % riebumo (109.28g.)	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674	1.61
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] Bulvės (85g.), Ciberžolė (0.08g.), Grietinėlė 36 proc. (16.5g.), Joduota druska (1g.), vanduo (100g.)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.21
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoinėmis žolelėmis (augalinis), (tausojantis) (G) [*] Alyvuogių aliejus (5g.), Džiovintų daržovių mišinys b/d (2g.), Joduota druska (1g.), Makaronai viso grūdo (34g.), vanduo (68g.)	6-3/62AT	100.00	2.72	5.5	21.59	147	0.23
Arbatžolių arbata nėsaldinta Vaisinė arbata (1g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda (1g.), Cukrus (5g.), vanduo (204g.)	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai (102g.)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska (0g.), Pomidorai (102g.)</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios) (100g.)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėliai (90g.), Citrinų rūgštelė (0.01g.), Joduota druska (0.5g.), Saulėgrąžų branduoliai (2g.), Svogūnai (24g.)</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus (10g.), Gūžiniai kopūstai (baltieji) (70g.), Joduota druska (1g.), Morkos (20g.), Svogūnai (5g.)</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Virti brokoliai (augalinis), (tausojuantis) <i>Alyvuogių aliejus (5g.), Joduota druska (0.05g.), Šaldyti Brokoliai (97g.)</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78	0.39
Iš viso:			102.58	93.01	159.09	1884	
Iš viso (dienos davinio):			102.58	93.01	159.09	1884	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)