

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)

3 Savaitė, Pirmadienis (2025-11-10)

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) <i>Aliejus saulėgrąžų, Avinžirniai konservuoti, Ciberžolė, Česnakų granulės, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kokosų kremas 24 proc., Morkos, Ryžiai Basmati, Svogūnai, Švieži krapai, vanduo</i>	1-3/32ATGPVVg 1N	200.00	2.26	5.31	11.76	104	0.40
Troškinta veršienos kumpinė su padažu (tausojantis) (G, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Veršienos kumpinė šaldyta, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	Nr.B1.3	100.00	7.23	11	6.52	154	2.62
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Šaldyta vištienos filė</i>	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Bulvių ir cukinijų kugelis su sviesto- grietinės padažu (K, P) [*] <i>Bulvės, Cukinija, Grietinė, 30 % riebumo, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Kiaušiniai, Sviestas 82 proc., Sviestas, 82 % riebumo, Šviežios petražolės</i>	4-8/163GV 10N	240.00	7.05	28.91	31.73	415	1.05
Biri grikių kruopų košė (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Grikių kruopos, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K) [*] <i>Česnakai, Joduota druska, Morkos, Neriebus majonezas 35 proc.</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Iš viso:			62.54	92.71	140.89	1648	
Iš viso (dienos davinio):			62.54	92.71	140.89	1648	

* **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 (2025-11-11)

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, Kietagrūdžiai makaronai, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., vanduo</i>	Nr. B27	200.00	5.18	5.8	16.78	140	0.33
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų, Citrinų rūgštelė, Cukrus, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Pomidorų padažas, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos sprandinė</i>	Nr.11	160.00	23.13	42.21	11.72	519	1.82
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Malti baltieji pipirai, Morkos, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė</i>	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.13
Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Speltos šviesūs miltai, Sviestas, 82 % riebumo, Varškė, 9 % riebumo</i>	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837	1.87
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, Ryžiai Basmati, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nėsaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</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, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</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		
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Iš viso:			97.14	148.86	148.28	2321	
Iš viso (dienos davinio):			97.14	148.86	148.28	2321	

* **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 (2025-11-12)

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, Česnakų granulės, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, Lauro lapai, Morkos, Ryžiai Basmati, Salierų stiebai, Sviestas 82 proc., Šaldyta vištienos filė, Švieži krapai, vanduo</i>	Nr. 1-3/31TG 10N	200.00	6.2	4.23	8.53	97	0.40
Žuvies maltinis (tausojantis) (G, K, Ž) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Batonas, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Svogūnai, Šaldyta nilinė tilapijų filė, vanduo, Žuvies prieskoniai b/d</i>	Nr.B43	100.00	19.18	9.39	10.36	203	1.30
Paukšties kukuliai (tausojantis) (G, K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Kiaušiniai, Morkos, Paukšties prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa</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, Joduota druska, Kietagrūdžiai makaronai, Lydytas fermentinis sūris, Pomidorų padažas, Sviestas 82 proc., vanduo</i>		290.00	21.35	17.13	85.84	583	1.49
Avižinių kruopų košė su sviestu (augalinis, tausojantis) (G, P) [*] <i>Avižų kruopos, Joduota druska, Sviestas 82 proc., vanduo</i>	3-3/10TPcV 10N	100.00	5.55	5.89	23.87	171	0.12
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19

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, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Iš viso:			84.78	75.22	198.02	1808	
Iš viso (dienos davinio):			84.78	75.22	198.02	1808	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys 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 (2025-11-13)

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, Bulguro kruopos, Ciberžolė, Daržovių sultinio kubeliai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Konservuoti burokėliai obuolių sultyse, Konservuotos baltos pupelės, Lauro lapai, Malta rūkyta paprika, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Švieži krapai, vanduo</i>	1-3/28ATPVVg 1N	200.00	2.77	2.09	14.5	88	0.48
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų, Česnakai, Joduota druska, Kmynai, Paukštienos prieskoniai b/d, Viščiukų šlaunelės</i>	Nr. B31	100.00	17.45	12.34	2.12	189	0.87
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Malti baltieji pipirai, Morkos, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė</i>	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.13
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) (G, K, P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Speltos šviesūs miltai, Varškė, 9 % riebumo</i>	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557	1.35
Lietiniai su varške (G, K, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Pienas, 2,5 % riebumo, Speltos šviesūs miltai, vanduo, Vanilinis cukrus, Varškė, 9 % riebumo</i>	Nr. B74	240.00	29.05	30.26	53.11	601	1.33
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, Ryžiai Basmati, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Cukrus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Obuolių actas 6 proc., Paprikos (raudonosios)</i>	2-1/1AGPVVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.24
Iš viso:			117.04	103.09	207.74	2227	
Iš viso (dienos davinio):			117.04	103.09	207.74	2227	

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

3 Savaitė, Penktadienis (2025-11-14)

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, Bulvės, Burokėliai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Konservuoti pomidorai savo sultyse, Lauro lapai, Morkos, Svogūnai, vanduo</i>	1-3/39AT	200.00	1.85	3.83	13.51	96	0.14
Kiaulienos kepsnys (K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Šaldyta kiaulienos nugarinė</i>	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	1.23
Pieniškės dešrelės <i>Joduota druska, Pieniškės dešrelės paukštienos, Pomidorų padažas</i>	Nr. B36	130.00	7.83	28.96	6.96	320	0.81
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P)* <i>Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Manų kruopos, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Vanilinis cukrus, Varškė, 9 % riebumo</i>	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646	1.87
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Perlinės kruopos, vanduo</i>	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			72.26	121.36	128.35	1895	
Iš viso (dienos davinio):			72.26	121.36	128.35	1895	

* **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 (2025-11-17)

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, Daržovių sultinio kubeliai, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Kietagrūdžiai makaronai, Morkos, Paukštiesos prieskoniai b/d, Sviestas 82 proc., Šaldyta vištienos filė, Šaldyti žirneliai, Švieži krapai, Šviežios petražolės, vanduo</i>	1-3/23T 10N	200.00	11.85	4.38	10.15	127	0.60
Troškinta paukštiena (tausojantis) (G, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Morkos, Paukštiesos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kalakutienos šlaunelių mėsa, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	Nr. B29	140.00	23.15	11.83	5.94	223	1.55
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Malti baltieji pipirai, Morkos, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė</i>	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.13
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis) (G, P)* <i>Džiovintų daržovių mišinys b/d, Joduota druska, Kietagrūdžiai makaronai, Lydytas fermentinis sūris, Pomidorų padažas, Sviestas 82 proc., vanduo</i>		290.00	21.35	17.13	85.84	583	1.49
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Biri grikių kruopų košė (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Grikių kruopos, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Arbatžolių arbata nėsaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</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		
Salierų, morkų ir obuolių salotos (augalinis) (SA)* <i>Alyvuogių aliejus, Citrinų, Joduota druska, Linų sėmenys, Morkos, Obuoliai, Porai, Salierų šaknys</i>	2-1/8AGPPcVVg 10N	100.00	1.13	5.29	9.13	89	0.29
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Iš viso:			98.11	90.02	220.85	2086	
Iš viso (dienos davinio):			98.11	90.02	220.85	2086	

* **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 (2025-11-18)

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) [*] <i>Joduota druska, Miežinės kruopos, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., vanduo</i>	1-3/32T	200.00	4.42	6.02	12.52	122	0.28
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis) (G, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Šaldytas jautienos kumpis, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	Nr. 8	100.00	24.15	19.55	6.13	297	2.44
Kepta vištienos filė (tausojantis) (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Česnakų granulės, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Paukštiesos prieskoniai b/d, Šaldyta vištienos filė</i>	Nr.B30	100.00	37.53	9.14	7.52	262	1.46
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P) [*] <i>Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Manų kruopos, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Vanilinis cukrus, Varškė, 9 % riebumo</i>	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646	1.87
Griekiai su morkomis ir cukinija (augalinis) (P) [*] <i>Alyvuogių aliejus, Cukinijos, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grikių kruopos, Joduota druska, Morkos, Sviestas 82 proc., Svogūnai, vanduo</i>	Nr. 3-5/103TGVPc 10N	200.00	8.27	24.77	44.22	433	1.23
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) (G) [*] <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Perlinės kruopos, vanduo</i>	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</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		
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. , Joduota druska, Krapai švieži, Paukštiesos prieskoniai b/d, Šaldytų daržovių mišinys	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Iš viso:			116.86	137.78	175.36	2409	
Iš viso (dienos davinio):			116.86	137.78	175.36	2409	

* **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 (2025-11-19)

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) <i>Aliejus saulėgrąžų, Bulvės, Cukrus, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Morkos, Rauginti kopūstai, Švieži krapai, vanduo</i>	1-3/26 AT	200.00	6.5	9.9	35.32	256	0.39
Balandėliai su mėsa (tausojantis) (G, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kvietiniai miltai a/r D550, Morkos, Pomidorų padažas, Ryžiai Basmati, Sviestas 82 proc., Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, vanduo</i>	Nr.B63	260.00	20.13	34	23.61	481	1.45
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Šaldyta vištienos filė</i>	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Speltos šviesūs miltai, Sviestas, 82 % riebumo, Varškė, 9 % riebumo</i>	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837	1.87
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus, Bulguro kruopos, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.25
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K)* <i>Česnakai, Joduota druska, Morkos, Neriebus majonezas 35 proc.</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22
Troškintos daržovės (asorti) (P)* <i>Grietinė 36 proc., Joduota druska, Krapai švieži, Paukštiesienos prieskoniai b/d, Šaldytų daržovių mišinys</i>	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Iš viso:			112.5	153.35	198.76	2625	
Iš viso (dienos davinio):			112.5	153.35	198.76	2625	

* **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 (2025-11-20)

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		
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis) (K, P)* Agurkai, Grietinė 36 proc. , Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kefyras, 2,5 % riebumo , Kiaušiniai , Konservuoti burokėliai obuolių sultyse, Raugintos pasukos 1,5 proc. , Svogūnlaiškiai, Švieži krapai, vanduo	1-1/16V 1N	200.00	6.2	9.72	7.46	142	0.98
Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojojantis) (G, K, P, V)* Avižų sėlenos , Ciberžolė, Grietinė 36 proc. , Joduota druska, Neriebus majonezas 35 proc. , Paprastojo šamo filė , Sviestas 82 proc. , Šaldyti žirneliai, Švieži krapai, Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. , Žuvies prieskoniai b/d	9-8/170T 1N	100.00	3.59	14.95	5.27	170	1.20
Kiaulienos kepsnys (K)* Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kiaušiniai , Kukurūzų miltai, Šaldyta kiaulienos nugarinė	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	1.23
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (K, P)* Aliejus saulėgrąžų, Bulvės, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo , Joduota druska, Kiaušiniai , Krakmolas, Kukurūzų miltai, Varškė, 9 % riebumo	Nr. B52	240.00	14.19	27.84	53.03	519	0.94
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata, vanduo	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda, Cukrus, vanduo	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Bulvių košė (augalinis), (tausojojantis) (P)* Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc. , Joduota druska, vanduo	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, Ryžiai Basmati, vanduo	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska, Pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Paprika (augalinis) Paprikos (raudonosios)	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19

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, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Iš viso:			56.9	92.5	142.72	1631	
Iš viso (dienos davinio):			56.9	92.5	142.72	1631	

* **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 (2025-11-21)

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, Joduota druska, Kalakutų krūtinėlės be odos, Lauro lapai, Perlinis kuskusas , Šaldytos morkos ir žirneliai, Švieži krapai, Šviežios petražolės, Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc. , vanduo	1-3/26T 10N	200.00	9.94	2.66	6.52	90	0.85
Traški vištienos filė (K) [*] Ciberžolė, Česnakai, Joduota druska, Kiaušiniai , Paukštiesienos prieskoniai b/d, Šaldyta vištienos filė, Traškūs kukurūzų dribsniai	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202	1.28
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K) [*] Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos , Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai , Kukurūzų miltai, Malti baltieji pipirai, Morkos, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.13
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis) (G, K, P) [*] Cukrus, Grietinėlė 36 proc. , Joduota druska, Kiaušiniai , Kvietiniai miltai a/r D550 , Sviestas 82 proc. , Varškė, 9 % riebumo	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674	1.61
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc. , Joduota druska, vanduo	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoinėmis žolelėmis (augalinis), (tausojantis) (G) [*] Alyvuogių aliejus, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Joduota druska, Makaronai viso grūdo , vanduo	6-3/62AT	100.00	2.72	5.5	21.59	147	0.23
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata, vanduo	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda, Cukrus, vanduo	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska, Pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) Paprikos (raudonosios)	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai	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		
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Cukrus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Obuolių actas 6 proc., Paprikos (raudonosios)</i>	2-1/1AGPVVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.24
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K)* <i>Česnakai, Joduota druska, Morkos, Neriebus majonezas 35 proc.</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22
Iš viso:			101.03	86.89	165.25	1847	
Iš viso (dienos davinio):			101.03	86.89	165.25	1847	

* **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, Pirmadienis (2025-11-24)

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		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis), (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Bulvės, Ciberžolė, Česnakai, Džiovinti žirniai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Morkos, Svogūnai, vanduo</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, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	Nr.B1	100.00	18.34	13.54	5.43	217	1.00
Maltas paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa</i>	Nr. B34.1	100.00	25.05	22.01	7.79	329	1.20
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai (G, K, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Cukrus, Joduota druska, Jogurtinė grietinė 10 proc., Kiaušiniai, Speltos šviesūs miltai, Uogienė braškių, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	6-6/101V 10N	240.00	21.94	37.8	118.05	900	1.15
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis) (G) [*] <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Perlinės kruopos, vanduo</i>	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			85.15	95.83	228.59	2117	
Iš viso (dienos davinio):			85.15	95.83	228.59	2117	

* **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 (2025-11-25)

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 grikių kruopų sriuba (tausojanti) (P)* <i>Grikių kruopos, Joduota druska, Morkos, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., vanduo</i>	Nr.B26	200.00	5.52	6.3	16.73	146	0.31
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Malti baltieji pipirai, Morkos, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė</i>	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	1.13
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (P)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Bulvės, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Krakmolas, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, vanduo</i>	Nr. 47	240.00	14.81	17.76	63.53	473	1.01
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške (K, P)* <i>Bulvės, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Krakmolas, Varškė, 9 % riebumo</i>	Nr. 49	240.00	14.59	17.86	65.03	479	0.93
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Perlinis kuskusas (augalinis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Perlinis kuskusas, vanduo</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.49
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais (augalinis) <i>Agurkai, Alyvuogių aliejus, Cukrus, Joduota druska, Linų sėmenys, Obuolių actas 6 proc., Pekininiai kopūstai, Ridikėliai, Švieži krapai</i>	Nr. S-57	100.00	3.03	8.09	10.5	127	0.48

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. , Joduota druska, Krapai švieži, Paukštiesos prieskoniai b/d, Šaldytų daržovių mišinys	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Iš viso:			72.18	103.64	235.28	2163	
Iš viso (dienos davinio):			72.18	103.64	235.28	2163	

* **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 (2025-11-26)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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, Baltos pupelės, Bulvės, Burokėliai, Cukrus, Daržovių sultinio kubeliai, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Konservuoti pomidorai savo sultyse, Lauro lapai, Morkos, Obuolių actas 6 proc., Pomidorų padažas, Svogūnai, Šviežios petražolės, vanduo</i>	1-3/27AT	200.00	3.37	3.93	19.02	125	0.21
Troškinta kiaulienos sprandinė su padažu (G, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos sprandinė, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	Nr. B-8.1	100.00	16.36	35.29	5.89	407	1.27
Traški vištienos filė (K) [*] <i>Ciberžolė, Česnakai, Joduota druska, Kiaušiniai, Paukštienos prieskoniai b/d, Šaldyta vištienos filė, Traškūs kukurūzų dribsniai</i>	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202	1.28
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis) (G, K, P) [*] <i>Cukrus, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Sviestas 82 proc., Varškė, 9 % riebumo</i>	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674	1.61
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, Ryžiai Basmati, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nėsaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</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, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Kalafiorai virti (augalinis), (tausojojantis) <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Šaldyti žiediniai kopūstai</i>	Nr. 2,3.1/3ATGPcPVVg 10N	100.00	2.5	4.59	2.8	63	0.38
Iš viso:			89.83	110.95	162.17	2007	
Iš viso (dienos davinio):			89.83	110.95	162.17	2007	

* **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 (2025-11-27)

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, Daržovių sultinio kubeliai, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Kietagrūdžiai makaronai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Sviestas 82 proc., Šaldyta vištienos filė, Šaldyti žirneliai, Švieži krapai, Šviežios petražolės, vanduo</i>	1-3/23T 10N	200.00	11.85	4.38	10.15	127	0.60
Lašišos kepsnys 100gr. (tausojantis) (K, Ž) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Šaldyta lašišos filė, Žuvies prieskoniai b/d</i>	Nr. B38	100.00	22.3	24.54	4.08	326	3.63
Paukštienos kukuliai (tausojantis) (G, K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Kiaušiniai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa</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, Cukrus, Grietinėlė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Šaldytos avietės, Varškė, 9 % riebumo, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	82	240.00	32.96	46.71	32.71	683	1.82
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, Ryžiai Basmati, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Iš viso:			99.98	110.29	123.67	1887	
Iš viso (dienos davinio):			99.98	110.29	123.67	1887	

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

1 Savaitė, Penktadienis (2025-11-28)

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, Bulvės, Daržovių sultinio kubeliai, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Morkos, Pomidorai, Švieži krapai, vanduo</i>	1-3/28 AT	200.00	1.71	3.87	10.84	85	0.20
Maltas paukšties kėpsnis (tausojantis) (K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Paukšties prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Šaldyta vištienos filė</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, Ciberžolė, Cukinija, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Makaronai viso grūdo, Morkos, Pieniškės dešrelės paukšties, Porai, Sviestas 82 proc., Švieži krapai, vanduo</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, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kiaušiniai, Miltai a/r D550, Speltos šviesūs miltai, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, vanduo</i>	Nr. B81	240.00	25.2	18.6	47.34	458	1.14
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus, Bulguro kruopos, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.25
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			80.18	72.71	159.26	1612	
Iš viso (dienos davinio):			80.18	72.71	159.26	1612	

* **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 (2025-12-01)

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		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis), (augalinis) (G, P) [*] <i>Alyvuogių aliejus, Daržovių sultinio kubeliai, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Joduota druska, Konservuoti agurkai, Morkos, Perlinės kruopos, Pomidorų padažas, Sviestas 82 proc., Svogūnai, Švieži krapai, vanduo</i>	1-3/29TV 1N	200.00	2.07	3.75	16.8	109	0.30
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis) (G, K, P) [*] <i>Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kiaušiniai, Malti džiuvesėliai, Pienas, 2,5 % riebumo, Pomidorų padažas, Sviestas 82 proc., Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Švieži krapai, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	11-7/139T 1N	200.00	20.3	10.42	17.76	246	1.32
Kiaulienos kepsnys (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Šaldyta kiaulienos nugarinė</i>	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	1.23
Mieliniai blynai (G, K, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Cukrus, Joduota druska, Kiaušiniai, Mielės, Miltai a/r D550, Pienas, 2,5 % riebumo, Speltos šviesūs miltai, Uogienė braškių</i>	Nr.B72	240.00	23.48	28.91	124.53	852	1.09
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Virti lęšiai (augalinis) <i>Džiovintų daržovių mišinys b/d, Joduota druska, Lęšiai, vanduo</i>	Nr. GR-119	100.00	12.32	0.53	27.01	162	0.19
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K) [*] <i>Česnakai, Joduota druska, Morkos, Neriebus majonezas 35 proc.</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22

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)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Salierų, morkų ir obuolių salotos (augalinis) (SA)* <i>Alyvuogių aliejus, Citrinos, Joduota druska, Linų sėmenys, Morkos, Obuoliai, Porai, Salierų šaknys</i>	2-1/8AGPPcVVg 10N	100.00	1.13	5.29	9.13	89	0.29
Iš viso:			89.37	86.38	252.48	2145	
Iš viso (dienos davinio):			89.37	86.38	252.48	2145	

* **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)

2 Savaitė, Antradienis (2025-12-02)

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		
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis) (K, P)* Agurkai, Grietinė 36 proc. , Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kefyras, 2,5 % riebumo , Kiaušiniai , Konservuoti burokėliai obuolių sultyse, Raugintos pasukos 1,5 proc. , Svogūnlaiškiai, Švieži krapai, vanduo	1-1/16V 1N	200.00	6.2	9.72	7.46	142	0.98
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) (P)* Aliejus saulėgrąžų, Ciberžolė, Grietinė 36 proc. , Juodieji malti pipirai, Kmynai, Morkos, Šaldyta vištienos filė, Šviežios petražolės	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, Česnakų granulės, Grietinė, 30 % riebumo , Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Konservuoti pomidorai savo sultyse, Lydytas fermentinis sūris , Makaronų lakštai lazanijai , Pomidorų padažas, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, vanduo	Nr.B70	300.00	26.92	32.08	7.74	427	2.30
Bulvinukai (augalinis), (tausojantis) (K, P)* Aliejus saulėgrąžų, Bulvės, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo , Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Kiaušiniai , Krakmolas	56	240.00	6.73	23.07	64.73	493	0.69
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, Ryžiai Basmati, vanduo	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.18
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc. , Joduota druska, vanduo	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nesaldinta Vaisinė arbata, vanduo	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi Arbata juoda, Cukrus, vanduo	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) Agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) Joduota druska, Pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Troškintos daržovės (asorti) (P)* Grietinė 36 proc. , Joduota druska, Krapai švieži, Paukštiesos prieskoniai b/d, Šaldytų daržovių mišinys	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78	0.50
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais (augalinis) <i>Agurkai, Alyvuogių aliejus, Cukrus, Joduota druska, Linų sėmenys, Obuolių actas 6 proc., Pekininiai kopūstai, Ridikėliai, Švieži krapai</i>	Nr. S-57	100.00	3.03	8.09	10.5	127	0.48
Iš viso:			82.22	111.48	168.34	2006	
Iš viso (dienos davinio):			82.22	111.48	168.34	2006	

* **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 (2025-12-03)

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 makaronų sriuba (tausojanti) (G, P) [*] <i>Joduota druska, Kietagrūdžiai makaronai, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., vanduo</i>	Nr. B27	200.00	5.18	5.8	16.78	140	0.33
Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais (tausojantis) <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d, Lauro lapai, Morkos, Pomidorų padažas, Ryžiai Basmati, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos sprandinė, Švieži krapai</i>	Nr. M-3	200.00	24.31	45.11	20.16	584	1.87
Maltas paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa</i>	Nr. B34.1	100.00	25.05	22.01	7.79	329	1.20
Tradicionis varškės apkepas (tausojantis) (G, K, P) [*] <i>Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Manų kruopos, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Vanilinis cukrus, Varškė, 9 % riebumo</i>	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646	1.87
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Biri grikių kruopų košė (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Grikių kruopos, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</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, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</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		
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Iš viso:			99.04	156.36	163.89	2459	
Iš viso (dienos davinio):			99.04	156.36	163.89	2459	

* **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 (2025-12-04)

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, Baltos pupelės, Bulvės, Cukinijos, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Morkos, Švieži krapai, Vanduo</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, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Malta rūkyta paprika, Paukštiesienos prieskoniniai b/d, Sezamo sėklos, Šaldyta vištienos filė, Švieži krapai</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, Bulvės, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Krakmolas, Sviestas, 82 % riebumo, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė</i>	4-3/6T 1N	240.00	18.41	27.63	58.94	558	1.41
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis) (K, P)* <i>Bulvės, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Krakmolas, Sviestas, 82 % riebumo, Varškė, 9 % riebumo</i>	4-3/6TGV 1N	240.00	13.5	27.46	59.42	539	1.10
Kuskusas (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Kuskusas, vanduo</i>	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.4	160	0.22
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</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, Burokėliai, Citrinų rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</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		
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Marinuoti agurkai (augalinis) <i>Konservuoti agurkai</i>	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.46
Konservuoti žirneliai (augalinis) <i>Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85	0.34
Iš viso:			85.24	100.43	254.81	2264	
Iš viso (dienos davinio):			85.24	100.43	254.81	2264	

* **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 (2025-12-05)

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		
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis) (G)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Morkos, Perlinės kruopos, Svogūnai, Švieži krapai, vanduo, Žirniai</i>	Nr. B16	200.00	4.68	4.21	19.4	134	0.12
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) (G, K, P, Ž)* <i>Česnakų granulės, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Kiaušiniai, Manų kruopos, Šaldyta menkės filė, Švieži krapai, Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc., Žuvies prieskoniai b/d</i>	9-8/167T 1N	100.00	15.49	12.74	7.89	208	1.04
Paukšties kukuliai (tausojantis) (G, K)* <i>Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Joduota druska, Kiaušiniai, Morkos, Paukšties prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa</i>	Nr. 35	75.00	19.2	16.4	2.28	234	0.94
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) (G, K, P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai a/r D550, Speltos šviesūs miltai, Varškė, 9 % riebumo</i>	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557	1.35
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P)* <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Perlinis kuskusas (augalinis) (G)* <i>Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Perlinis kuskusas, vanduo</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.49
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</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, Burokėliai, Citrinos rūgštelė, Joduota druska, Saulėgrąžų branduoliai, Svogūnai</i>	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.19
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Iš viso:			82.86	102.31	149.1	1849	

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Iš viso (dienos davinio):			82.86	102.31	149.1	1849	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys 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 (2025-12-08)

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) <i>Aliejus saulėgrąžų, Avinžirniai konservuoti, Ciberžolė, Česnakų granulės, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kokosų kremas 24 proc., Morkos, Ryžiai Basmati, Svogūnai, Švieži krapai, vanduo</i>	1-3/32ATGPVVg 1N	200.00	2.26	5.31	11.76	104	0.40
Troškinta veršienos kumpinė su padažu (tausojantis) (G, P) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Džiovintų daržovių mišinys b/d, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Veršienos kumpinė šaldyta, Viso grūdo dalių kvietiniai miltai</i>	Nr.B1.3	100.00	7.23	11	6.52	154	2.62
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (K) [*] <i>Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Morkos, Paukštienos prieskoniai b/d, Svogūnai, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Šaldyta vištienos filė</i>	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261	1.31
Bulvių ir cukinijų kugelis su sviesto- grietinės padažu (K, P) [*] <i>Bulvės, Cukinija, Grietinė, 30 % riebumo, Grietinė 36 proc., Joduota druska, Kiaušiniai, Sviestas 82 proc., Sviestas, 82 % riebumo, Šviežios petražolės</i>	4-8/163GV 10N	240.00	7.05	28.91	31.73	415	1.05
Biri grikių kruopų košė (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Grikių kruopos, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.32
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis) (P) [*] <i>Bulvės, Ciberžolė, Grietinė 36 proc., Joduota druska, vanduo</i>	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.22
Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200.00	0	0	0	0	0.02
Arbata su cukrumi <i>Arbata juoda, Cukrus, vanduo</i>	Nr. 17-1/1	200.00	0	0	4.99	20	0.03
Švieži pomidorai (augalinis) <i>Joduota druska, Pomidorai</i>	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.33
Švieži agurkai (augalinis) <i>Agurkai</i>	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14	0.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) <i>Alyvuogių aliejus, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Joduota druska, Morkos, Svogūnai</i>	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113	0.29
Paprika (augalinis) <i>Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.51
Morkų salotos su česnakais (augalinis) (K) [*] <i>Česnakai, Joduota druska, Morkos, Neriebus majonezas 35 proc.</i>	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91	0.22

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Iš viso:			62.54	92.71	140.89	1648	
Iš viso (dienos davinio):			62.54	92.71	140.89	1648	

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