

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-16 m.

(amžiaus grupė)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

1 Savaitė, Trečiadienis (2025-04-30)

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		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.9	8.13	64	0.09
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Paukštienos kukuliai	Nr. 35	150.00	29.38	16.1	4.72	281	1.25
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	40.00	0.68	20.93	0.95	195	0.23
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.23
Paprika	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.58
Vaisiai		310.00	3.1	0.78	42.63	190	0.47
Iš viso:			41.61	53.88	100.96	1055	
Iš viso (dienos davinio):			41.61	53.88	100.96	1055	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

1 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-05-01)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška grikių kruopų sriuba	Nr.B26	150.00	4.14	4.73	12.55	109	0.13
Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais	Nr. M-3	300.00	36.47	67.67	30.24	876	1.85
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33	0.33
Vaisiai		205.00	2.05	0.51	28.19	126	0.31
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121	0.48
Iš viso:			54.48	81.31	78.76	1265	
Iš viso (dienos davinio):			54.48	81.31	78.76	1265	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

1 Savaitė, Penktadienis (2025-05-02)

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		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.6	82	0.15
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže	9-8/167T 1N	200.00	30.98	25.48	15.78	416	1.47
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.17
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.14
Vaisiai		130.00	1.3	0.33	17.88	80	0.20
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			54.64	48.67	105.57	1079	
Iš viso (dienos davinio):			54.64	48.67	105.57	1079	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Pirmadienis (2025-05-05)

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	Nr. B16	150.00	3.51	3.16	14.55	101	0.06
Bemielė duona su grūdais		10.00	0.75	0.63	4.4	26	0.04
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	360.00	53.16	93.66	49.82	1255	1.67
Migdolų riešutai		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Iš viso:			93.42	176.95	77.32	2276	
Iš viso (dienos davinio):			93.42	176.95	77.32	2276	

2 Savaitė, Antradienis (2025-05-06)

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	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105	0.14
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu	11-7/139T 1N	200.00	20.3	10.42	17.76	246	0.84
Veganiška perlinių kruopų košė	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.08
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	150.00	2.7	0.75	5.4	39	0.40
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Vaisiai		105.00	1.05	0.26	14.44	64	0.16
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Iš viso:			44.52	27.24	93.95	799	
Iš viso (dienos davinio):			44.52	27.24	93.95	799	

2 Savaitė, Trečiadienis (2025-05-07)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.08	1.57	10.88	66	0.20
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Troškinta kiaulienos kumpinė su padažu	Nr.B1	130.00	23.85	17.6	7.05	282	0.82
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.5	21.59	147	0.18
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	120.00	1.61	10.74	7.42	133	0.27
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	1.22	0.24	5.02	27	0.16
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168	0.41
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61	0.24
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			54.68	49.63	116.99	1133	
Iš viso (dienos davinio):			54.68	49.63	116.99	1133	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-05-08)

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		
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	1.54	5.69	11.29	103	0.14
Bemielė duona su grūdais		31.00	2.33	1.95	13.64	81	0.12
Virti varškėčiai su grietine	Nr. 82	480.00	63.56	53.08	95.54	1114	1.66
Graikiniai riešutai 150 g.		150.00	22.8	97.8	20.55	1054	1.18
Iš viso:			90.23	158.52	141.02	2352	
Iš viso (dienos davinio):			90.23	158.52	141.02	2352	

2 Savaitė, Penktadienis (2025-05-09)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVvg 1N	150.00	1.7	3.98	8.82	78	0.17
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Varškės apkepas su avietėmis ir mangais	Nr. 7-8/177VT 10N	240.00	22.67	43.68	23.86	579	1.26
Migdolų riešutai 150 g.		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Vaisiai		150.00	1.5	0.38	20.63	92	0.23
Iš viso:			64.12	129.43	75.06	1722	
Iš viso (dienos davinio):			64.12	129.43	75.06	1722	

3 Savaitė, Pirmadienis (2025-05-12)

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 miežinių kruopų sriuba su sviestu	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92	0.11
Virti varškėčiai su grietine	Nr. 82	480.00	63.56	53.08	95.54	1114	1.66
Vaisiai		360.00	3.6	0.9	49.5	221	0.54
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Iš viso:			71.48	58.7	163.13	1467	
Iš viso (dienos davinio):			71.48	58.7	163.13	1467	

3 Savaitė, Antradienis (2025-05-13)

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		
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72	0.07
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Kepti kiaulienos gabaliukai	Nr.11	160.00	23.13	42.21	11.72	519	1.20
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	130.00	1.74	11.64	8.03	144	0.29
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	1.33	0.26	5.43	29	0.18
Vaisiai		270.00	2.7	0.68	37.13	165	0.41
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Iš viso:			47.62	68.58	117.89	1279	
Iš viso (dienos davinio):			47.62	68.58	117.89	1279	

3 Savaitė, Trečiadienis (2025-05-14)

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	Nr. 1-3/31TG 10N	150.00	4.65	3.17	6.4	73	0.18
Bemielė duona su grūdais		20.00	1.5	1.26	8.8	53	0.08
Traški vištienos filė	10-8/162GP 10S	150.00	43.01	3.65	24.68	304	1.03
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	50.00	1.46	2.47	2.77	39	0.20
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.14
Migdolų riešutai 150 g.		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Iš viso:			89.92	92.08	73.93	1484	
Iš viso (dienos davinio):			89.92	92.08	73.93	1484	

3 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-05-15)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 1N	150.00	2.91	6.27	14.15	125	0.36
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Šamo filė kepsnys	Nr.B38	100.00	1.72	6.16	7.32	92	1.29
Virtas bulguras	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.15
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.17
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.25
Vaisiai		190.00	1.9	0.48	26.13	116	0.29
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121	0.48
Iš viso:			29.65	31.16	109.63	838	
Iš viso (dienos davinio):			29.65	31.16	109.63	838	

3 Savaitė, Penktadienis (2025-05-16)

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		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.19
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Jautienos - kiaulienos pieniškos dešrelės	Nr. B36	260.00	15.66	57.92	13.92	640	1.20
Avižinių kruopų košė su sviestu	3-3/10TPcV 10N	100.00	5.55	5.89	23.87	171	0.08
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	150.00	2.01	13.43	9.27	166	0.34
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Vaisiai		265.00	2.65	0.66	36.44	162	0.40
Iš viso:			31.78	81.45	122.21	1349	
Iš viso (dienos davinio):			31.78	81.45	122.21	1349	

4 Savaitė, Pirmadienis (2025-05-19)

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		
Žiedinių kopūstų sriuba	Nr. B20	150.00	1.4	2.93	7.73	63	0.11
Bemielė duona su grūdais		40.00	3	2.52	17.6	105	0.15
Maltas kiaulienos kepsnys	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256	0.68
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	30.00	0.51	15.7	0.71	146	0.17
Perlinis kuskusas	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279	0.42
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	105.00	1.41	9.4	6.49	116	0.24
Migdolų riešutai 150 g.		150.00	36	79.5	8.55	894	1.33
Iš viso:			67.32	145.09	71.04	1859	
Iš viso (dienos davinio):			67.32	145.09	71.04	1859	

4 Savaitė, Antradienis (2025-05-20)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška bulguro sriuba	Nr. B	150.00	3.74	4.52	9.83	95	0.13
Traški vištienos filė su sezamo plutele	10-8/164TGP 10N	150.00	49.62	22.92	13.74	460	1.17
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.14
Salierų, morkų ir obuolių salotos	2-1/8AGPPcVVg 10N	100.00	1.13	5.29	9.13	89	0.27
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23	0.14
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Vaisiai		205.00	2.05	0.51	28.19	126	0.31
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61	0.24
Iš viso:			78.04	46.67	97.64	1123	
Iš viso (dienos davinio):			78.04	46.67	97.64	1123	

4 Savaitė, Trečiadienis (2025-05-21)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192	0.20
Bemielė duona su grūdais		40.00	3	2.52	17.6	105	0.15
Orkaitėje kepti kalakutienos maltinukai su morkomis	10-8/158 TGP 10N	100.00	12.57	3.92	8.51	120	0.53
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.23
Paprika	Nr. S-40	100.00	1.3	0.5	6.6	36	0.58
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171	0.70
Vaisiai		355.00	3.55	0.89	48.81	217	0.54
Iš viso:			41.47	37.44	143.9	1078	
Iš viso (dienos davinio):			41.47	37.44	143.9	1078	

4 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-05-22)

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	1-3/37ATGPVVg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91	0.08
Bemielė duona su grūdais		40.00	3	2.52	17.6	105	0.15
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	360.00	53.16	93.66	49.82	1255	1.67
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168	0.42
Iš viso:			64.15	98.56	128.98	1660	
Iš viso (dienos davinio):			64.15	98.56	128.98	1660	

4 Savaitė, Penktadienis (2025-05-23)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96	0.26
Bemielė duona su grūdais		30.00	2.25	1.89	13.2	79	0.11
Žuvies maltinis	Nr.B43	100.00	19.18	9.39	10.36	203	0.98
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.16
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	150.00	4.07	7.1	18.33	154	0.26
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	1.22	0.24	5.02	27	0.16
Vaisiai		260.00	2.6	0.65	35.75	159	0.39
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41	0.78
Iš viso:			41.24	28.79	114.98	884	
Iš viso (dienos davinio):			41.24	28.79	114.98	884	