

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 m.

(amžiaus grupė)



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

1 Savaitė, Pirmadienis (2026-08-31)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis), (augalinis)	1-3/37ATGPVvg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Maltas paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	Nr. B34.1	100.00	25.05	22.01	7.79	329
Perlinis kuskusas (augalinis)	Nr. 3-3/9ATPcPVvg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Konservuoti žirnėliai (augalinis)	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168
Iš viso:			49.97	60.85	120.76	1231

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis), (augalinis)	1-3/37ATGPVvg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai	6-6/101V 10N	240.00	21.94	37.8	118.05	900
Vaisiai		155.00	1.55	0.39	21.31	95
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			42.53	50.8	181.35	1353
Iš viso dienos davinio :			49.97	60.85	120.76	1231
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			42.53	50.8	181.35	1353

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

1 Savaitė, Antradienis (2026-09-01)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojanti)	Nr.B26	150.00	4.14	4.73	12.55	109
Kiaulienos kepsnys	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		300.00	3	0.75	41.25	184
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			44.24	34.94	102.44	901

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojanti)	Nr.B26	150.00	4.14	4.73	12.55	109
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	Nr. 49	240.00	14.59	17.86	65.03	479
Vaisiai		305.00	3.05	0.76	41.94	187
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			33.58	31.95	128.86	937
Iš viso dienos davinio :			44.24	34.94	102.44	901
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			33.58	31.95	128.86	937



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

1 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-02)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (augalinis), (tausojantis)	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	Nr. 8	100.00	24.15	19.55	6.13	297
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	105.00	1.39	9.77	6.27	119
Iš viso:			33.1	40.82	60.28	741

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (augalinis), (tausojantis)	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis)	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		325.00	3.25	0.81	44.69	199
Iš viso:			38.03	47.38	133.38	1112
Iš viso dienos davinio :			33.1	40.82	60.28	741
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			38.03	47.38	133.38	1112



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

1 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-09-03)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Lašišos kepsnys 100gr. (tausojantis)	Nr. B38	100.00	22.3	24.54	4.08	326
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	120.00	2.29	6.9	13.49	125
Iš viso:			35.51	40.76	41.19	674

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Šviesi plikyta duona		50.00	0	0	0	0
Kepti varškėčiai su grietine ir uogomis (tausojantis)	82	260.00	35.03	49.11	43.87	758
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			44.92	52.6	60.18	894
Iš viso dienos davinio :			35.51	40.76	41.19	674
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			44.92	52.6	60.18	894

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

1 Savaitė, Penktadienis (2026-09-04)**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.9	8.13	64
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Paukštiesenos kukuliai (tausojantis)	Nr. 35	75.00	19.2	16.4	2.28	234
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	100.00	0.8	0.2	2.3	14
Vaisiai		295.00	2.95	0.74	40.56	181
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			41.63	42.29	96.03	931

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.9	8.13	64
Šviesi kaimiška duona		30.00	2.25	1.89	13.2	79
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	260.00	31.62	47.09	33.27	683
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			36.15	52.08	63.3	867
Iš viso dienos davinio :			41.63	42.29	96.03	931
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			36.15	52.08	63.3	867



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

2 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-07)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.6	82
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	200.00	20.3	10.42	17.76	246
Virti lęšiai (augalinis)	Nr. GR-119	100.00	12.32	0.53	27.01	162
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Vaisiai		365.00	3.65	0.91	50.19	224
Iš viso:			48.56	30.89	135.63	1015

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.6	82
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Mieliniai blynai	Nr.B72	240.00	23.48	28.91	124.53	852
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		330.00	3.3	0.83	45.38	202
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			37.73	39.47	209.13	1343
Iš viso dienos davinio :			48.56	30.89	135.63	1015
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			37.73	39.47	209.13	1343



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

2 Savaitė, Antradienis (2026-09-08)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10-5/ 100T	120.00	31.81	10.56	4.63	241
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		270.00	2.7	0.68	37.13	165
Iš viso:			43.53	34.06	73.52	775

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Virtų bulvių - varškės kukuliai (tausojantis)	Nr.B57	200.00	12.97	16.37	43.17	372
Grietinė, 30 % riebumo		40.00	0.96	12	1.24	117
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			27.73	40.75	96.84	865
Iš viso dienos davinio :			43.53	34.06	73.52	775
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			27.73	40.75	96.84	865



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

2 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-09)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105
Kiaulienos kumpinės troškiny su ryžiais (tausojantis)	Nr. M-3.1	200.00	29.46	18.51	20.16	365
Marinuoti agurkai (augalinis)	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		175.00	1.75	0.44	24.06	107
Iš viso:			37.12	23.5	72.65	651

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	200.00	24.33	36.23	25.59	526
Grietinė	Nr.17	40.00	0.96	12	1.24	117
Šaldytos avietės		30.00	0.27	0.12	2.91	14
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			30.45	52.9	51.03	802
Iš viso dienos davinio :			37.12	23.5	72.65	651
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			30.45	52.9	51.03	802

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

2 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-09-10)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis), (augalinis)	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Traški vištienos filė su sezamo plutele	10-8/164TGP 10N	100.00	33.08	15.28	9.16	306
Kuskusas (augalinis), (tausojantis)	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.4	160
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	83.00	0.66	0.17	1.91	12
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			44.15	30.55	96.72	838

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis), (augalinis)	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	4-3/6TGV 1N	240.00	13.5	27.46	59.42	539
Vaisiai		175.00	1.75	0.44	24.06	107
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			34.36	42.78	125.13	1023
Iš viso dienos davinio :			44.15	30.55	96.72	838
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			34.36	42.78	125.13	1023

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

2 Savaitė, Penktadienis (2026-09-11)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. B16	150.00	3.51	3.16	14.55	101
Šviesi kaimiška duona		30.00	2.25	1.89	13.2	79
Šamo filė kepsnys 100 g. (tausojantis)	Nr.B38	75.00	1.28	4.33	5.48	66
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		215.00	2.15	0.54	29.56	132
Iš viso:			14.4	17.7	96.76	604

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. B16	150.00	3.51	3.16	14.55	101
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557
Vaisiai		315.00	3.15	0.79	43.31	193
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			47.84	37.41	132.25	1057
Iš viso dienos davinio :			14.4	17.7	96.76	604
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			47.84	37.41	132.25	1057

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

3 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-14)**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150.00	1.7	3.98	8.82	78
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Troškinta veršienos kumpinė su padažu (tausojantis)	Nr.B1.3	100.00	7.23	11	6.52	154
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Iš viso:			16.03	30.86	60.27	583

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150.00	1.7	3.98	8.82	78
Šviesi kaimiška duona		53.00	3.98	3.34	23.32	139
Bulvių ir cukinijų kugelis su sviesto-grietinės padažu	4-8/163GV 10N	240.00	7.05	28.91	31.73	415
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Varškės sūrelis " "		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			26.53	43.63	86.27	844
Iš viso dienos davinio :			16.03	30.86	60.27	583
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			26.53	43.63	86.27	844

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

3 Savaitė, Antradienis (2026-09-15)**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Vaisiai		195.00	1.95	0.49	26.81	119
Varškės sūrelis " "		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			44.69	40.71	80.17	866

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		180.00	1.8	0.45	24.75	110
Iš viso:			42.89	70.38	72.26	1094
Iš viso dienos davinio :			44.69	40.71	80.17	866
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			42.89	70.38	72.26	1094

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

3 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-16)**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos filė frikadelių sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. 1-3/31TG 10N	150.00	4.65	3.17	6.4	73
Lašišos kepsnys 100gr. (tausojantis)	Nr. B38	100.00	22.3	24.54	4.08	326
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104
Vaisiai		85.00	0.85	0.21	11.69	52
Iš viso:			31.74	39.7	49.42	682

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos filė frikadelių sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. 1-3/31TG 10N	150.00	4.65	3.17	6.4	73
Šviesi kaimiška duona		50.00	3.75	3.15	22	131
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis)	Nr.66	290.00	21.35	17.13	85.84	583
Vaisiai		395.00	3.95	0.99	54.31	242
Varškės sūrelis " "		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			46.5	31.64	182.25	1200
Iš viso dienos davinio :			31.74	39.7	49.42	682
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			46.5	31.64	182.25	1200



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

3 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-09-17)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis), (tausojantis)	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.08	1.57	10.88	66
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	Nr. B31	120.00	20.94	14.81	2.54	227
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Konservuoti žirneliai (augalinis)	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85
Vaisiai		300.00	3	0.75	41.25	184
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			45.32	36.86	95.63	896

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis), (tausojantis)	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.08	1.57	10.88	66
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557
Vaisiai		315.00	3.15	0.79	43.31	193
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			43.41	33.3	110.98	917
Iš viso dienos davinio :			45.32	36.86	95.63	896
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			43.41	33.3	110.98	917

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

3 Savaitė, Penktadienis (2026-09-18)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Pieniškos dešrelės	Nr. B36	195.00	11.74	43.44	10.44	480
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	100.00	0.8	0.2	2.3	14
Jogurtas „“ be laktozės 125 g.		100.00	3.2	2.9	5.3	60
Vaisiai		325.00	3.25	0.81	44.69	199
Iš viso:			29.3	67.85	123.03	1220

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	240.00	29.19	43.47	30.71	631
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		125.00	1.25	0.31	17.19	77
Iš viso:			35.83	49.37	84.33	925
Iš viso dienos davinio :			29.3	67.85	123.03	1220
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			35.83	49.37	84.33	925

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

4 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-21)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojoantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojoantis)	Nr.15	100.00	21.69	14.6	9.54	256
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Vaisiai		300.00	3	0.75	41.25	184
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			49.62	49.87	116.01	1111

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojoantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis)	Nr.66	290.00	21.35	17.13	85.84	583
Varškės sūrelis " "		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Vaisiai		260.00	2.6	0.65	35.75	159
Iš viso:			48.64	30.79	160.5	1114
Iš viso dienos davinio :			49.62	49.87	116.01	1111
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			48.64	30.79	160.5	1114

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

4 Savaitė, Antradienis (2026-09-22)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojanti)	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	Nr. 8	100.00	24.15	19.55	6.13	297
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91
Vaisiai		120.00	1.2	0.3	16.5	74
Iš viso:			32.79	33.5	63.46	687

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojanti)	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92
Virtų bulvių - varškės kukuliai (tausojantis)	Nr.B57	240.00	15.56	19.64	51.8	446
Vaisiai		360.00	3.6	0.9	49.5	221
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			23.48	25.26	119.39	799
Iš viso dienos davinio :			32.79	33.5	63.46	687
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			23.48	25.26	119.39	799

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

4 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-23)**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis), (augalinis)	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261
Sviesto-grietinės padažas	Nr.B5.1	30.00	0.53	15.7	0.68	146
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	100.00	0.8	0.2	2.3	14
Vaisiai		290.00	2.9	0.73	39.88	178
Iš viso:			50.65	40.63	127.99	1080

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis), (augalinis)	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Kepti varškėčiai su grietine ir uogomis (tausojantis)	82	260.00	35.03	49.11	43.87	758
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		45.00	0.45	0.11	6.19	28
Iš viso:			44.36	59.37	102.85	1123
Iš viso dienos davinio :			50.65	40.63	127.99	1080
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			44.36	59.37	102.85	1123



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

4 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-09-24)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 1N	100.00	15.49	12.74	7.89	208
Perlinis kuskusas (augalinis)	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104
Vaisiai		265.00	2.65	0.66	36.44	162
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			33.41	51.08	81.91	921

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru	Nr. B52	240.00	14.19	27.84	53.03	519
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		280.00	2.8	0.7	38.5	172
Iš viso:			22.64	36.03	105.83	838
Iš viso dienos davinio :			33.41	51.08	81.91	921
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			22.64	36.03	105.83	838

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

4 Savaitė, Penktadienis (2026-09-25)**Pietūs 10:20 - 13:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (tausojantis), (augalinis)	1-3/26T 10N	150.00	7.46	2	4.89	67
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Traški vištienos filė	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Konservuoti žirneliai (augalinis)	Nr. S-41	50.00	2.45	0.1	7.9	42
Vaisiai		270.00	2.7	0.68	37.13	165
Iš viso:			47.33	13.96	104.16	732

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (tausojantis), (augalinis)	1-3/26T 10N	150.00	7.46	2	4.89	67
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis)	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Vaisiai		290.00	2.9	0.73	39.88	178
Iš viso:			47.01	50.35	110.81	1084
Iš viso dienos davinio :			47.33	13.96	104.16	732
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			47.01	50.35	110.81	1084