

**UAB „LANĖJA“
JUSTINO VAREIKIO PROGIMNAZIJA**

2024-2025 m.

NEMOKAMO MOKINIŲ MAITINIMO ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPU
15 dienų valgiaraštis
0-4 KL.
5-8 KL.

VALGIARAŠČIAI IR TECHNOLOGINĖS KORTELĖS NAUDOJAMOS IŠ LIETUVOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS PATVIRTINTŲ KNYGŲ

Istaigos darbo laikas
Nuo 8val. iki 14.15 min.

Direktorė Laura Januškevičienė





Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (ukrainietiški barščiai) (tausojantis)(augalinis)	42Sr	150	2,01	3,18	15,04	90,52
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	16A	100	19,53	9,53	5,34	183,56
Užkepti kotletai (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	48A	80	15,62	13,11	3,96	195,83
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7Gar	80	4,80	1,18	26,40	132,95
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	37Sa	50	0,75	2,43	4,53	39,34
Pomidorai	4Sa	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	20	0,10	0,02	0,70	3,32
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su kiaulienos guliašu			29,68	17,09	74,31	549,74
Viso su užkeptu kotletu			25,78	20,68	72,93	562,01

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	8-1Sr	150	1,71	7,67	11,79	117,04
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Kapotos vištienos apkepas (vištienos kumpelių mėsa) (tausojantis)	8A	80	18,77	5,57	8,60	158,52
Birūs plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	4Gar	80	2,53	0,12	22,03	102,53
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai) su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	04Sa	50	0,53	1,63	1,91	20,92
Kaliaropės	22Sa	30	0,57	0,06	1,62	6,30
Morkų lazdelės	3Sa	40	0,40	0,08	3,48	12,40
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	6Va	140	19,05	9,30	37,30	307,25
Saldus grietinės 15% padažas	13Pa	25	0,95	4,40	1,93	51,35
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su kapotos vištienos apkepu, ryžiais ir salotomis			27,21	15,93	73,12	525,20
Viso su virtais varškėčiais ir padažu			25,37	22,31	79,82	601,84

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	3,63	4,82	14,19	106,73
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, kopūstai) (tausojantis)	14A	100	16,20	9,52	7,47	178,08
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)(augalinis)	6Gar	100	3,78	3,10	26,53	152,17
Troškintos maltos kiaulienos kumpio padažas (tausojantis)	25Va	100	16,61	11,58	4,97	188,90
Daržovių asorti	12Sa	100	0,88	0,17	5,31	21,46
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisia	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su karališkais balandėliais ir bulvėmis			25,46	15,42	69,51	497,20
Viso su makaronais ir mėsos padažu			25,88	17,48	67,01	508,02

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su daržovėmis ir makaronais (tausojantis)	41Sr	150	6,27	6,24	18,59	155,22
Bulvių plokštainis su vištiena (šlaunelių mėsa)	5A	180	15,57	8,33	36,66	280,33
Grietinė 15 %	18Pr	25	1,05	3,75	0,75	41,25
Vištienos (kumpelių mėsa) maltinukas (tausojantis)	4A	80	15,11	8,61	11,61	182,44
Virtos perlinio kuskuso kruopos (tausojantis)(augalinis)	8Gar	70	2,50	0,27	17,15	83,79
Morkų salotos su saulėgražomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	9Sa	50	1,02	2,81	4,54	42,80
Daržovių asorti	12Sa	50	0,44	0,09	2,66	10,73
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su maltinuku ir kuskuso kruopomis			25,66	18,33	64,95	517,38
Viso su bulvių plokštainiu ir grietine			24,67	21,54	73,60	572,72



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (ankštinis)(augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	3,74	3,27	13,80	89,72
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	9A	80	16,00	8,08	10,49	176,00
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	90	2,02	2,65	14,56	89,36
Burokėlių salotos su avinžirniais ir linų sėmenimis (augalinis)	21Sa	50	2,00	1,88	7,83	51,02
Pomidorai	4Sa	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Morkų lazdelės	3Sa	20	0,20	0,04	1,74	6,20
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	1Va	180	23,17	13,88	31,24	345,39
Trintos šaldytos uogos	5Pr	40	0,47	0,23	6,96	22,64
Grietinė 30%	6pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su žuvies kotletu, burokėlių salotomis ir pomidorais			27,38	22,91	77,95	594,84
Viso su varškės apkepu, trintomis uogomis ir grietine			26,85	23,16	66,35	567,99



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (žirnelių, bulvių, morkų, kopūstų) sriuba (tausojantis)(augalinis)(ankštinis)	35-1Sr	150	2,13	3,14	10,31	69,48
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9Pr	15	2,96	2,44	19,46	110,13
Troškinta paukštiena (vištienos šlaunelių mėsa be odos) su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis)	74A	90	16,40	9,02	3,14	156,92
Vištienos (kumpelių mėsa) maltinukas (tausojantis)	4A	80	15,11	8,61	11,61	182,44
Virtos perlinio kuskuso kruopos (tausojantis)(augalinis)	8GAR	90	3,21	0,35	22,05	107,73
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	28Sa	50	0,50	1,92	1,77	22,79
Salotų lapai	38Sa	20	0,26	0,06	0,50	2,40
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	20	0,10	0,02	0,70	3,32
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su troškinta paukštiena			25,88	17,27	68,33	515,16
Viso su maltinuku ir kuskuso kruopomis			24,59	16,85	76,80	540,69



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	48Sr	150	2,43	3,14	21,29	122,19
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Kietagrūdžiai makaronai (tausojantis)(augalinis)	6Gar	120	4,54	3,72	31,84	182,60
Troškintos maltos kiaulienos kumpio padažas (tausojantis)	25Va	80	13,29	9,27	3,98	151,12
Lietiniai su mėsa (kiaulienos kumpis)	42A	180	19,14	10,56	32,28	297,21
Grietinė 30%	6Pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių asorti	12SA	100	0,88	0,17	5,31	21,46
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su makaronais ir mėsos padažu			23,43	17,02	83,89	574,03
Viso su lietiniais su mėsa ir grietine			25,22	20,59	80,97	596,11



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	7-1Sr	150	2,61	3,38	19,57	115,29
Duona	7Pr	25	1,98	0,40	11,08	54,25
Naminis kiaulienos kumpio kotletas (tausojantis)	69A	80	16,42	7,53	2,50	143,04
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	100	2,24	2,94	16,18	99,29
Keptos šakninės daržovės (augalinis)(tausojantis)	45Sa	60	1,15	1,37	7,50	37,95
Konservuoti kukurūzai	20Pr	20	0,58	0,12	4,40	20,60
Morkų lazdelės	3Sa	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Sklindžiai su 9% varške	9Va	120	11,97	11,19	40,42	307,68
Grietinė 30%	6Pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos šaldytos uogos	5Pr	40	0,47	0,23	6,96	22,64
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su kotletu, bulvių koše ir keptomis daržovėmis			25,59	16,13	74,23	522,12
Viso su sklindžiais su varške, grietine ir trintomis uogomis			16,62	22,06	82,08	568,56

2savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	13-1Sr	150	1,45	3,09	11,69	76,25
Grietinė 30%	6Pr	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Plovas su kalakutiena (kalakutienos šlaunelių mėsa) (tausojantis)	72A	107/63	19,36	12,43	41,83	345,06
Daržovių asorti	12Sa	60	0,53	0,10	3,19	12,88
Varškės 9% ir ryžių apkepas (tausojantis)	19Va	150	15,60	10,23	32,35	287,22
Trintos šaldytos uogos	5Pr	30	0,35	0,17	5,22	16,98
Grietinė 30%	6Pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su plovu			24,63	23,92	81,17	614,94
Viso su kalakutienos maltinuku ir ryžiais			21,22	21,90	76,92	574,08

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	33Sr	150	5,90	3,26	17,59	115,78
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Jūrinių lydekų - lašišų file kotletai (tausojantis)	73A	70	16,06	8,81	8,66	175,80
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	90	2,02	2,65	14,56	89,36
Burokėlių salotos su obuoliais ir špinatų lapeliais (augalinis)	40Sa	60	0,74	1,34	7,88	42,04
Virtos dešrelės (tausojantis)	57A	100	11,86	19,66	4,06	240,24
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	40	0,20	0,04	1,40	6,64
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su žuvies kotletu			27,61	16,90	73,78	537,11
Viso su dešrelėmis			23,40	27,75	69,18	601,56



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	28Sr	150	1,68	2,89	14,12	85,87
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Vištiena (viščiukų broilerių kumpelių mėsa) kinietiškaį saldžiarūgščiame padaže su daržovėmis (tausojantis)	63A	58/37	11,13	10,12	11,87	178,46
Birūs plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	4Gar	80	2,53	0,12	22,03	102,53
Morkų, obuolių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	31Sa	50	1,15	3,48	4,98	50,94
Vištienos (kumpelių mėsa) maltinukas (tausojantis)	4A	80	15,11	8,61	11,61	182,44
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	20	0,10	0,02	0,70	3,32
Paprika	18Sa	20	0,26	0,10	1,32	5,80
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su vištiena kinietiškaį			19,55	17,52	78,71	534,42
Viso su vištienos maltinuku			23,53	16,01	78,45	538,40

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	34-1Sr	150	3,86	3,28	16,42	99,71
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Netikras zuikis (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	3A	90	17,58	8,58	5,00	166,83
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5Gar	90	2,91	0,53	22,33	99,50
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	1Sa	60	0,84	1,32	4,84	29,63
Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	21Va	120	12,13	12,95	32,54	292,44
Grietinė 30%	6Pr	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Morkų lazdelės	3Sa	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su zuikiu, perlinėmis kruopomis, kopūstų salotomis			28,18	14,57	74,90	512,47
Viso su lietiniais blynais ir grietine			19,70	26,08	76,19	596,85

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	47Sr	150	1,19	6,10	8,23	89,41
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Virtų bulvių-mėsos (kiaulienos kumpis) apkepas (tausojantis)	58A	180	14,07	5,91	39,48	263,90
Grietinė 15 %	18Pr	20	0,84	3,00	0,60	33,00
Daržovių asorti	12Sa	100	0,88	0,17	5,31	21,46
Troškinta kiauliena (kiaulienos kumpis) su daržovėmis ir grietinės 30% padažu (tausojantis)	29A	120	21,70	14,18	6,74	237,68
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	80	1,65	0,08	15,08	66,74
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su troškinta kiauliena ir bulvėmis			28,11	21,34	59,05	522,79
Viso su bulvių mėsos apkepu ir grietine			19,68	15,98	77,31	515,27



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (ankštinis patiekalas) (augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	2,88	3,17	15,93	92,74
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9Pr	10	1,98	1,62	12,98	73,42
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	130A	80	20,37	10,97	0,12	179,66
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	47A	76.5/93.5	10,84	7,38	30,46	229,84
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	90	2,02	2,65	14,56	89,36
Daržovių asorti	12Sa	85	0,75	0,14	4,51	18,24
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa			28,30	18,88	58,49	495,82
Viso su virtais makaronais su vištiena			18,78	15,29	88,84	546,00

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU:



Pietūs 11.00-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių- pomidorų sriuba (augalinis)(tausojantis)	44Sr	150	1,26	4,61	9,76	83,63
Duona	7Pr	30	2,37	0,48	13,29	65,10
Žuvies (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	2A	80	17,85	4,65	11,64	159,39
Bolivinės balandos ir grikių košė su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	13Gar	90	2,68	3,72	13,74	95,58
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos,porai) su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	25Sa	70	0,74	2,28	2,67	29,28
Morkų lazdelės	3Sa	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Varškės 9% pudingas (tausojantis)	29Va	150	21,72	16,02	22,78	324,51
Trintos šaldytos uogos	5Pr	40	0,47	0,23	6,96	22,64
Grietinė 30%	6Pr	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Stalo vanduo	12G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	2Pr	80	0,32	0,32	10,40	42,40
Viso su žuvies maltiniu, bolivine balanda ir daržovių salotomis			25,52	16,12	64,10	484,68
Viso su varškės pudingų, trintomis uogomis, grietine			26,92	27,72	66,42	606,19