



MARTINU

Alytaus Vidzgirio mokyklos
direktorius

Artūras Čiurlionis

2025 01 01

ALYTAUS VIDZGIRIO MOKYKLA

(ikimokyklinio ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-14 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

SUDERINTA:

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba	1-3/25AT (90 p.)	150	3,1	3,47	24,34	140,99
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai	7-3/60T (239 p.)	170	21,53	10,15	50,34	378,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebi.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	-	-	23,4	104,4
Iš viso:			27,37	14,62	109,09	688,27

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu	1-3/32T (97 p.)	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Troškinta jautiena su morkomis ir porais	12-5/102T (301 p.)	210	36,3	8,46	10,19	262,1
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos	2-1/20A (126 p.)	150	1,3	9,18	7,86	119,22
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		180	1,8	-	19,8	88,2
Iš viso:			46,6	22,46	78,72	705,20

Direktorius
Artūras Čiurlionis



Direktorė
Vida Skroblienė



2

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba	1-3/34AT (99 p.)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-11/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpinės kukulis su avižų sėlenomis ir obuoliu	11-8/160T (297 p.)	100	19,25	7,0	5,72	162,83
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,9	4,12	17,14	113,19
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12 (118 p.)	130	2,15	0,94	11,42	62,69
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		180	-	-	23,4	102,6
Iš viso:			29,27	14,34	83,58	589,3

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	1-3/41AT (106 p.)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebi.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Ryžių plovos su vištienos filė	10-5/111T (285 p.)	180	21,86	10,22	28,75	294,39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir rauginiais agurkais	2-3/60A (132 p.)	130	4,49	9,42	16,99	170,75
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	-	-	23,4	104,4
Iš viso:			29,97	24,65	90,33	713,83

Direktorius
Artūras Čiurlionis



Direktorė
Vida Skroblienė



1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/30AT (95 p.)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydekos) kotletas	9-8/162T (267 p.)	110	21,47	3,93	6,28	146,39
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T (181 p.)	150	2,61	1,9	18,55	101,75
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A (112 p.)	130	1,55	6,83	4,88	87,17
Sezoniniai vaisiai (bananai)		160	1,6	-	36,8	160,0
I šviso:			32,85	16,24	94,43	661,67

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	1-3/35AT (100 p.)	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Vištienos kukulis su morkomis	10-3/61T (272 p.)	100	20,24	3,91	1,28	121,20
Penkių grūdų dribsnių košė	3-3/42AT (144 p.)	130	3,55	2,3	31,33	111,38
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A (134 p.)	150	2,22	3,88	15,71	106,59
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	-	-	23,4	104,4
Iš viso:			32,61	14,7	101,2	629,35

Direktorius
Artūras Čiurlionis



Direktorė
Vida Skroblienė



4

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	1-3/28AT (93 p.)	150	1,88	3,16	13,17	88,62
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	10-5/101T (275 p.)	180	19,35	8,56	20,8	237,66
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A (113 p.)	130	1,33	6,86	6,94	94,85
Sezoniniai vaisiai (bananai)		160	1,6	-	36,8	160,0
Iš viso:			25,07	19,01	87,52	631,04

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais	1-3/31AT (96 p.)	150	2,37	3,37	16,24	104,77
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virtų bulvių cepelinai su jautiena		200	19,03	13,63	42,66	362,71
Grietinė, 30%rieb.		50	1,2	15,0	1,55	146,5
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		90	-	-	11,7	51,3
Iš viso:			23,99	32,25	81,6	710,9

Direktorius
Artūras Čiurlionis



Direktorė
Vida Skroblėnė




2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1-3/39AT (104 p.)	150	1,51	3,15	11,35	79,81
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Maltos jautienos troškiny su ryžiais	12-5/101T (300 p.)	200	15,75	9,55	35,61	291,33
Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis	2-1/22A (128 p.)	150	2,08	7,34	8,28	107,48
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		180	1,8	-	19,8	88,2
Iš viso:			22,85	20,47	84,85	616,73

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	1-3/40AT (105 p.)	150	2,15	4,82	17,41	121,64
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jūros lydekų kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis	9-7/142T (262 p.)	100	17,87	4,99	13,26	169,45
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,9	4,12	17,14	113,19
Karštų kopūstų garnyras	4-5/106AT (195 p.)	220	5,27	5,44	20,76	153,07
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		180	-	-	23,4	102,6
Iš viso:			28,58	19,62	101,42	705,57

Direktorius
Artūras Čiurlionis



Direktorė
Vida Skroblienė

[Handwritten signature]



3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	1-3/24AT (89 p.)	150	3,89	3,3	14,98	105,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais	11-5/102T (294 p.)	180	31,9	18,46	8,51	327,78
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A (125 p.)	150	1,71	14,57	6,58	164,25
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)		60	0,6	-	6,6	29,4
Iš viso:			41,76	36,69	66,85	765,24

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais	1-3/33AT (98 p.)	150	1,5	3,37	14,72	95,23
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jautienos kukulaičiai	12-7/141T (303 p.)	120	24,31	15,92	4,2	257,28
Bulvių košė su morkomis	4-3/62T (181 p.)	150	2,61	1,9	18,55	101,75
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A (135 p.)	150	1,46	14,65	15,04	197,81
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		90	-	-	11,7	52,2
Iš viso:			31,27	36,09	73,66	749,89



Direktorė
Vida Skroblienė



2

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	1-3/22AT (87 p.)	150	5,89	8,2	33,69	232,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Bulvių ir morkų plokštainis su nesaldintu jogurtu	4-8/170 (215 p.)	220	10,18	9,05	47,4	311,77
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)		180	-	-	23,4	102,6
Iš viso:			17,46	17,5	113,94	692,16

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26AT (91 p.)	150	0,77	7,53	7,0	45,14
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	10-7/143T (290 p.)	110	26,78	13,08	5,84	248,14
Ryžių kruopų košė	3-3/36AT (142 p.)	150	3,8	3,26	41,13	209,11
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT (188 p.)	130	1,94	7,92	11,63	125,62
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)		180	-	-	23,4	104,4
Iš viso:			35,0	32,22	98,81	782,32



Direktorė
Vida Skroblienė



3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	1-3/27AT (92 p.)	150	2,63	3,24	14,86	99,1
Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebi.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis	9-7/144T (264 p.)	110	20,54	0,39	0,13	86,15
Biri grikių košė	3-3/43AT (149 p.)	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2-1/17A (123 p.)	150	1,27	10,6	8,91	136,09
Sezoniniai vaisiai (bananai)		160	1,6	-	36,8	160,0
Iš viso:			34,26	19,55	106,34	744,6

Direktorius
Artūras Čiurlionis



Direktorė
Vida Skroblienė

