

## MOKAMO MAITINIMO PIETŲ VALGIARAŠTIS

### I variantas

| Patiekalai                                                                              | Kiekis<br>(g) | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g) |          |                 |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|----------|-----------------|--------|
|                                                                                         |               | Baltymai                                | Riebalai | Angliavandeniai | Kcal.  |
| <b>SRIUBOS</b>                                                                          |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Tiršta agurkinė sriuba<br>(tausojantis, augalinis)                                   | 150           | 3,10                                    | 3,47     | 24,34           | 140,99 |
| 2. Tiršta burokėlių ir<br>pupelių sriuba<br>(tausojantis, augalinis)                    | 150           | 4,26                                    | 1,85     | 16,09           | 98,08  |
| Nesaldintas jogurtas,<br>2,5%rieb.                                                      | 7             | 0,32                                    | 0,18     | 0,36            | 4,29   |
| <b>KARŠTI<br/>PATIEKALAI</b>                                                            |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Troškinta jautiena su<br>morkomis ir porais<br>(tausojantis)                         | 210           | 36,30                                   | 8,46     | 10,19           | 262,10 |
| 2. Orkaitėje keptas maltos<br>žuvies (jūros lydekos)<br>kotletas (tausojantis)          | 110           | 21,47                                   | 3,93     | 6,28            | 146,39 |
| 3. Vištienos kukulis su<br>morkomis (tausojantis)                                       | 100           | 20,24                                   | 3,91     | 1,28            | 121,20 |
| 4. Kiaulienos ir morkų<br>troškiny su porais<br>(tausojantis)                           | 150           | 26,58                                   | 15,39    | 7,09            | 273,15 |
| 5. Varškės apkepas<br>(tausojantis)                                                     | 180           | 22,50                                   | 15,35    | 37,47           | 377,99 |
| <b>GARNYRAI</b>                                                                         |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Virtos bulvės                                                                        | 110           | 2,27                                    | 0,11     | 20,73           | 93,02  |
| 2. Penkių grūdų dribsnių<br>košė                                                        | 130           | 3,55                                    | 2,30     | 31,33           | 111,38 |
| 3. Bulvių košė su<br>morkomis                                                           | 150           | 2,61                                    | 1,90     | 18,55           | 101,75 |
| <b>SALOTOS</b>                                                                          |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Šviežių kopūstų, morkų<br>ir obuolių salotos su<br>alyvuogių aliejumi<br>(augalinis) | 150           | 1,30                                    | 9,18     | 7,86            | 119,22 |
| 2. Morkų ir obuolių<br>salotos su nesaldintu<br>jogurtu                                 | 130           | 2,15                                    | 0,94     | 11,42           | 62,69  |
| 3. Virtų burokėlių salotos<br>su pupelėmis ir raugintais<br>agurkais (augalinis)        | 130           | 4,49                                    | 9,42     | 16,99           | 170,75 |



Direktorius  
Artūras Čiurlionis



Direktorė  
Vida Skroblienė

2025 01 04

## II variantas

| Patiekalai                                                                                             | Kiekis<br>(g) | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g) |          |                 |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|----------|-----------------|--------|
|                                                                                                        |               | Baltymai                                | Riebalai | Angliavandeniai | Kcal.  |
| <b>SRIUBOS</b>                                                                                         |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Šviežių kopūstų sriuba<br>(tausojantis, augalinis)                                                   | 150           | 1,91                                    | 4,58     | 11,38           | 94,38  |
| Nesaldintas jogurtas,<br>2,5%rieb.                                                                     | 7             | 0,32                                    | 0,18     | 0,36            | 4,29   |
| 2.Tiršta žirnių sriuba su<br>bulvėmis ir morkomis<br>(tausojantis, augalinis)                          | 150           | 4,23                                    | 3,33     | 18,47           | 120,74 |
| <b>KARŠTI<br/>PATIEKALAI</b>                                                                           |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Virti varškėčiai su viso<br>grūdo miltais<br>(tausojantis)                                           | 170           | 21,53                                   | 10,15    | 50,34           | 378,87 |
| Nesaldintas jogurtas,<br>2,5%rieb.                                                                     | 30            | 1,35                                    | 0,75     | 1,56            | 18,39  |
| 2.Orkaitėje keptas<br>kiaulienos kumpinės<br>kukulis su avižų<br>sėlenomis ir obuoliu<br>(tausojantis) | 100           | 19,25                                   | 7,0      | 5,72            | 162,83 |
| 3. Ryžių plovas su<br>vištienos filė (tausojantis)                                                     | 180           | 21,86                                   | 10,22    | 28,75           | 294,39 |
| 4.Maltos jautienos<br>troškinys su ryžiais<br>(tausojantis)                                            | 200           | 15,75                                   | 9,55     | 35,61           | 291,33 |
| 5.Pupelių- daržovių<br>troškinys (augalinis,<br>tausojantis)                                           | 200           | 11,72                                   | 7,0      | 38,23           | 262,78 |
| <b>GARNYRAI</b>                                                                                        |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Bulvių košė                                                                                          | 110           | 1,90                                    | 4,12     | 17,14           | 113,19 |
| 2.Ryžių kruopų košė                                                                                    | 100           | 2,54                                    | 2,18     | 27,42           | 139,62 |
| 3.Biri grikių košė                                                                                     | 110           | 6,51                                    | 4,89     | 35,83           | 213,35 |
| <b>SALOTOS</b>                                                                                         |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Raugintų kopūstų ir<br>morkų salotos su<br>alyvuogių aliejumi<br>(augalinis)                         | 150           | 1,27                                    | 10,60    | 8,91            | 136,09 |
| 2.Virtų burokėlių salotos<br>su šviežiais obuoliais ir<br>alyvuogių aliejumi<br>(augalinis)            | 150           | 1,46                                    | 14,65    | 15,04           | 197,81 |
| 3.Pekino kopūstų,<br>obuolių ir agurkų salotos<br>su alyvuogių aliejumi<br>(augalinis)                 | 150           | 1,53                                    | 7,92     | 8,01            | 109,44 |



Direktorius  
Artūras Čiurlionis  
2021 01 01



Direktorė  
Vida Skroblienė



### III variantas

| Patiekalai                                                                                 | Kiekis<br>(g) | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g) |          |                 |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|----------|-----------------|--------|
|                                                                                            |               | Baltymai                                | Riebalai | Angliavandeniai | Kcal.  |
| <b>SRIUBOS</b>                                                                             |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Pupelių sriuba<br>(tausojantis, augalinis)                                               | 150           | 4,89                                    | 4,18     | 19,67           | 135,87 |
| 2.Pomidorinė sriuba su<br>ryžiais (tausojantis,<br>augalinis)                              | 150           | 1,50                                    | 3,37     | 14,72           | 95,23  |
| <b>KARŠTI<br/>PATIEKALAI</b>                                                               |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Virtų bulvių cepelinai<br>su jautiena (tausojantis)                                      | 200           | 19,03                                   | 13,63    | 42,66           | 362,71 |
| Grietinė, 30% rieb.                                                                        | 40            | 0,96                                    | 12,0     | 1,24            | 117,20 |
| 2.Kalakutienos šlaunelių<br>mėsos ir daržovių<br>troškinys (tausojantis)                   | 180           | 19,35                                   | 8,56     | 20,8            | 237,66 |
| 3.Kepta su garais liesa<br>(menkė, lydeka) žuvis su<br>provanso žolelėmis<br>(tausojantis) | 110           | 20,54                                   | 0,39     | 0,13            | 86,15  |
| 4.Grietinėlėje troškinta<br>vištienos krūtinėlė su<br>morkomis (tausojantis)               | 200           | 31,68                                   | 6,68     | 5,12            | 207,31 |
| 5.Viso grūdo makaronai<br>su malta kiauliena<br>(tausojantis)                              | 160           | 13,89                                   | 3,08     | 33,74           | 218,22 |
| <b>GARNYRAI</b>                                                                            |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Viso grūdo makaronai<br>su alyvuogių aliejumi<br>(augalinis, tausojantis)                | 110           | 5,21                                    | 6,58     | 27,59           | 190,37 |
| 2.Morkų košė su sviestu<br>(tausojantis)                                                   | 110           | 2,56                                    | 4,07     | 18,20           | 119,69 |
| 3.Virtos bulvės                                                                            | 110           | 2,27                                    | 0,11     | 20,73           | 93,02  |
| <b>SALOTOS</b>                                                                             |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Pekino kopūstų,<br>obuolių ir agurkų<br>salotos su alyvuogių<br>aliejumi (augalinis)     | 130           | 1,33                                    | 6,86     | 6,94            | 94,85  |
| 2.Švž. agurkų ir<br>pomidorų salotos su<br>alyvuogių aliejumi<br>(augalinis)               | 150           | 1,12                                    | 12,19    | 3,96            | 130,02 |
| 3.Morkų ir obuolių<br>salotos su nesaldintu<br>jogurtu                                     | 110           | 1,82                                    | 0,79     | 9,66            | 53,04  |



Direktorius  
Artūras Čiurlionis



Direktorė  
Vida Skroblienė

2025/02

# IV variantas

| Patiekalai                                                                                | Kiekis<br>(g) | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g) |          |                 |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|----------|-----------------|--------|
|                                                                                           |               | Baltymai                                | Riebalai | Angliavandeniai | Kcal.  |
| <b>SRIUBOS</b>                                                                            |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)                                 | 150           | 2,63                                    | 3,24     | 14,86           | 99,10  |
| Nesaldintas jogurtas, 2,5% riebi.                                                         | 7             | 0,32                                    | 0,18     | 0,36            | 4,29   |
| 2. Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)                                              | 150           | 5,89                                    | 8,20     | 33,69           | 232,17 |
| <b>KARSTI PATIEKALAI</b>                                                                  |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)                       | 180           | 19,35                                   | 8,56     | 20,80           | 237,66 |
| 2. Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)                                        | 160           | 22,22                                   | 16,08    | 32,98           | 365,44 |
| 3. Maltos jautienos troškinys su ryžiais (tausojantis)                                    | 170           | 13,39                                   | 8,11     | 30,27           | 247,63 |
| 4. Cukinių ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu                                    | 220           | 10,30                                   | 9,32     | 44,23           | 302,01 |
| 5. Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 100           | 17,87                                   | 4,99     | 13,26           | 169,45 |
| <b>GARNYRAI</b>                                                                           |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Virtų brokolių ir bulvių košė (tausojantis)                                            | 150           | 3,48                                    | 2,05     | 20,16           | 113,04 |
| 2. Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (tausojantis)                             | 150           | 3,50                                    | 8,93     | 30,66           | 217,04 |
| 3. Ryžių kruopų košė                                                                      | 100           | 2,54                                    | 2,18     | 27,42           | 139,41 |
| <b>SALOTOS</b>                                                                            |               |                                         |          |                 |        |
| 1. Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)            | 150           | 1,53                                    | 7,92     | 8,01            | 109,44 |
| 2. Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)       | 150           | 1,46                                    | 14,65    | 15,04           | 197,81 |
| 3. Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)                    | 150           | 3,15                                    | 14,85    | 13,06           | 198,52 |



Direktorius  
Artūras Čiurlionis



Direktorė  
Vida Skroblienė



V variantas

| Patiekalai                                                                                  | Kiekis<br>(g) | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g) |          |                 |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|----------|-----------------|--------|
|                                                                                             |               | Baltymai                                | Riebalai | Angliavandeniai | Kcal.  |
| <b>SRIUBOS</b>                                                                              |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Perlinių kruopų sriuba<br>(tausojantis, augalinis)                                        | 150           | 2,15                                    | 4,82     | 17,41           | 121,64 |
| 2.Raugintų kopūstų<br>sriuba (tausojantis,<br>augalinis)                                    | 150           | 0,77                                    | 7,53     | 7,0             | 45,14  |
| <b>KARŠTI<br/>PATIEKALAI</b>                                                                |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Vištienos kumpelių<br>guliašas pomidorų tyrėje<br>(tausojantis)                           | 160           | 19,08                                   | 6,10     | 10,28           | 172,33 |
| 2.Orkaitėje apkepti<br>lietiniai blynai su<br>varškės- špinatų įdaru                        | 110/55        | 13,04                                   | 9,44     | 24,88           | 240,18 |
| 3.Virti kalakutienos filė<br>kukuliai su morkomis<br>(tausojantis)                          | 120           | 24,65                                   | 2,17     | 8,50            | 152,09 |
| 4.Kiaulienos išpjovos ir<br>daržovių troškiny<br>(tausojantis)                              | 200           | 17,17                                   | 6,14     | 19,59           | 202,35 |
| 5.Maltos jautienos<br>troškiny su ryžiais<br>(tausojantis)                                  | 200           | 15,75                                   | 9,55     | 35,61           | 291,33 |
| <b>GARNYRAI</b>                                                                             |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Grikių kruopų košė su<br>morkomis ir svogūnais<br>(augalinis, tausojantis)                | 110           | 6,10                                    | 3,68     | 34,05           | 193,68 |
| 2.Bulvių košė su<br>morkomis                                                                | 150           | 2,61                                    | 1,90     | 18,55           | 101,75 |
| 3.Viso grūdo makaronai<br>su alyvuogių aliejumi ir<br>žolelėmis (tausojantis,<br>augalinis) | 110           | 5,21                                    | 6,58     | 27,59           | 190,37 |
| <b>SALOTOS</b>                                                                              |               |                                         |          |                 |        |
| 1.Kopūstų, morkų,<br>obuolių salotos su<br>alyvuogių aliejumi<br>(augalinis)                | 130           | 1,31                                    | 6,78     | 10,44           | 108,0  |
| 2.Pekino kopūstų,<br>obuolių ir agurkų salotos<br>su alyvuogių aliejumi<br>(augalinis)      | 130           | 1,33                                    | 6,86     | 6,94            | 94,85  |
| 3.Morkų ir obuolių<br>salotos su nesaldintu<br>jogurtu                                      | 130           | 2,15                                    | 0,94     | 11,42           | 62,69  |



Direktorius  
Artūras Čiurlionis

*Artūras Čiurlionis*



Direktorė  
Vida Krablienė

*Vida Krablienė*