PATVIRTINTA
VDU Šakių „Žiburio“gimnazijos
direktorės 2025 m.
Rugsėjo 10 d. įsakymu Nr. V- 69

1 savaitė - Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Sr22	150	1,49	6,16	10,73	104,35
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	A35	150	22,56	16,20	13,64	295,90
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	50	1,53	2,81	4,84	50,77
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G10	100	4,50	2,08	27,33	145,84
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (agualinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo/Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	3	70	0,30	0,30	9,10	40,00
		Iš viso:	**32,01**	**30,48**	**73,58**	**700,33**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A28	160	29,79	22,62	10,09	357,69
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (agualinis)	S12	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	S15	50	0,53	2,58	3,03	36,32
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**36,75**	**30,04**	**52,27**	**618,91**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A27	200	24,01	13,38	40,60	380,25
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**24,69**	**15,38**	**41,44**	**404,25**
		Iš viso (dienos davinio):	**93,45**	**75,90**	**167,29**	**1723,49**

1 savaitė - Antradienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr13	150	1,41	3,13	10,4	72,75
Grietinė 30%	P7	20	0,5	6	0,6	58,0
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu (tausojantis)	A36	150	19,99	22,47	9,67	327,57
Bulvių košė su krapais(pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,3	0,3	9,1	40,0
		Iš viso:	**27,16**	**41,26**	**66,62**	**746,45**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Kepta vištienos filė (tausojantis)	A4	120	29,77	8,93	11,27	244,74
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	50	1,53	2,81	4,84	50,77
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	G12	100	3,25	1,94	26,51	136,77
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis)		120	1,2	0,5	6	33,1
Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	S6	50	0,53	4,8	5,23	64,17
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**36,28**	**18,98**	**53,85**	**529,6**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Varškės 9% - bulvių kukulaičiai (tausojantis)	A48	200	10,64	5,37	57,71	316,51
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,7	2,0	0,84	24,0
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**11,3**	**7,4**	**58,6**	**340,5**
		Iš viso (dienos davinio):	**74,8**	**67,6**	**179,0**	**1616,5**

1 savaitė - Trečiadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150	1,68	3,20	11,51	78,73
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis)	A37	200	24,41	15,04	30,63	349,90
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	S16	60(40/ 20)	0,54	0,23	10,44	43,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P8	20-	0,90	0,50	0,90	11,90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys)		70	0,70	0,30	3,50	19,30
Vanduo/ nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**30,21**	**25,59**	**66,11**	**604,07**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu 45% (tausojantis)	A49	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Bulvių košė su krapais (pienas 2,5%, sviestas 82%) (tausojantis)	G11	100	1,75	3,74	17,09	107,82
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Konservuoti žalieji žirneliai	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,00
		Iš viso:	**33,13**	**33,33**	**38,57**	**563,87**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Kepti avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	1Aug	150	19,24	7,09	51,1	337,4
Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S28	100	1,20	9,20	10,56	122,00
Konservuoti žalieji žirneliai	S36	50	2,50	0,10	7,90	32,00
Vanduo		150	24,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	**46,94**	**16,4**	**69,57**	**491,35**
		Iš viso (dienos davinio):	**110,3**	**75,3**	**174,3**	**1659,3**

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr11/1	150	3,64	3,29	14,60	93,57
Grietinė 30%	P7	20	0,50	6,00	0,60	58,00
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kreminė vištiena su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	A38	200	32,69	19,80	5,71	377,90
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	G2	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Sezoniniai vaisiai		70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ Nesaldinta arbata	Gėr3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**41,88**	**31,51**	**64,03**	**749,88**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A1	100	26,88	18,21	8,55	305,7
Pieno 2,5% ir sviesto 82 % padažas	P11	50	1,53	2,81	4,84	50,77
Biri grikių košė (tausojantis)(augalinis)	G8	100	5,33	4,49	34,24	197,75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	S1	75	0,63	1,57	4,25	41,07
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	S13	50	0,50	0,10	2,10	11,10
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**34,87**	**27,2**	**54,0**	**606,4**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	A13	200	27,47	13,48	44,72	403,78
Jogurtinė grietinė 10%	P7	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**28,15**	**15,48**	**45,56**	**427,78**
		Iš viso (dienos davinio):	**104,90**	**74,17**	**163,57**	**1784,02**

1 savaitė - Penktadienis

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr17	150	2,95	2,12	9,56	69,10
Viso grūdo ruginė duona	6	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	A66	70	17,50	15,40	1,36	214,04
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	G16	100	4,76	3,28	23,22	181,11
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)	S7	100	2,71	4,73	13,12	91,96
Pjaustyti agurkai (augalinis)	S14	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoniniai vaisiai	113	70	0,30	0,30	9,10	40,00
Vanduo/ nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0,00	0,00
		Iš viso:	**30,09**	**26,17**	**66,29**	**646,25**

Augalinis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Cezario salotos su vištiena	S29	130/25/10/30	43,47	13,30	17,81	364,82
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**43,47**	**13,30**	**17,81**	**364,82**

Antrojo patiekalo pasirinkimai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.	15-18 m.
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	A24	180	12,30	14,73	62,86	419,34
Jogurtinė grietinė 10%	P7	15	0,50	6,00	0,60	58,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**12,80**	**20,73**	**63,46**	**477,74**
		Iš viso (dienos davinio):	**86,36**	**60,20**	**147,56**	**1488,81**