



**KALVARIJOS GIMNAZIJOS  
VALGYKLOS**

J. Basanavičiaus g. 16, Kalvarija

**15 DIENŲ MOKAMO MAITINIMO PIETŲ VALGIARAŠTIS**  
11 metų ir vyresniems mokiniams

Įstaigos darbo laikas:

pirmadienis – ketvirtadienis 8.00 – 17.00 val.

penktadienis 8.00 – 15.45 val.



TVIRTINU

Direktorė

*Dijana Kavaliauskienė*  
Dijana Kavaliauskienė

2022-01-10

**KALVARIJOS GIMNAZIJS**  
**15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 11 METŲ IR VYRESNIEMS**  
**MOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS**  
**PIETŪS 10.25-14.00**

**1 savaitė pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	100
Vištienos guliašas, "Tausojantis"	AP/18 T	100/60
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais. "Tausojantis"	7-3/60T	180
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Viso grūdo ruginė duona	D-1	20-40
Įvairios salotos (pagal sezoną kelių rūšių)	S/1-35	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**1 savaitė antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150
Grietinėleje troškinta kalakutienos filė su morkomis. "Tausojantis"	12-5/101T	100
Maltas vištienos šnicelis. "Tausojantis"	AP-21	100
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (arba varške)	MP-8	200
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	110
Viso grūdo ruginė duona	D-1	20-40
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	S/1-35	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**1 savaitė trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu. "Tausojantis"	11-8/160T	100
Kiaulienos šašlykas keptas orkaitėje "Tausojantis"	AP-31	100
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-8/166T	140
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi "Tausojantis" (augalinis, tausojantis)	3-3/51T	110
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**1 savaitė ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija . "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/35AT	150
Kiaulienos troškiny su pupelėmis "Tausojantis"	AP-47	50/100
Apkeptas natūralus kiaulienos kotletas. "Tausojantis"	AP-25	100
Varškės (9%) apkepas su razinomis. "Tausojantis"	7-8/168T	220
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**1 savaitė penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Barščių sriuba su bulvėmis. "Augalinis", "Tausojantis"	S-20 AT	150
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydeka) kotletas. "Tausojantis"	9-8/162T	110
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su morkomis ir svogūnais. "Tausojantis"	AP-24	100/50
Plovas (nešlifotų ryžių) su kalakutienos šlaunelių mėsa, (arba kalakutienos filė). "Tausojantis"	10-5/109T	80/100
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifotų) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi . "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200



*G. Varnas*



**2 savaitė pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41AT	150
Grikių ir kiaulienos troškinys."Tausojantis"	11-5/100T	160/50
Kiaulienos arba (jautienos) guliašas."Tausojantis"	AP-35	100
Pupelių, ryžių ir morkų troškinys."Augalinis", "Tausojantis"	5-5/106AT	180
Virti varkėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais. "Tausojantis"	7-360T	170
Bulvių košė su sviestu 82%."Tausojantis"	4-3 /64T	110
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**2 savaitė antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/38AT	150
Kalakutienos filė kukulis su morkomis."Tausojantis"	10-3/62T	100
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) "Tausojantis"	10-5/101T	60/100
Virti varškės (varškė 9%) spygliukai. "Tausojantis"	MP-12	200
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**2 savaitė trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėmis žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	110
Ryžių (nešlifuočių) plovos su vištienos filė."Tausojantis"	10-5/109T	80/100
Lietiniai blynėliai su varške (arba bananais kepti orkaitėje)."Tausojantis"	MP-13	200
Virtos bulvės."Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	100
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200



*(Handwritten signature)*

**2 savaitė ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/27AT	150
Jautienos kukuliai kepti garuose. "Tausojantis"	J004	90
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis. "Tausojantis"	K002	100
Varškės (9%) apkepas su razinomis. "Tausojantis"	7-8/168T	220
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**2 savaitė penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti). "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/33AT	150
Maltas vištienos filė šnicelis "Tausojantis"	AP-21 T	100
Viso grūdo makaronai su malta kalakutiena. "Tausojantis"	11-5/101T	130/30
Grikių troškiny su daržovėmis. "Tausojantis"	3-5/100AT	160
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifuotų) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**3 savaitė pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/30AT	150
Kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis. "Tausojantis"	10-7/143T	110
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis. "Tausojantis"	12-5/101T	120
Virti varškės (varškė 9%) spygliukai. "Tausojantis"	MP-12	200
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200



*Chavacis*



**3 savaitė antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150
Apkeptas natūralus kiaulienos kotletas. "Tausojantis"	AP-25	100
Balandėliai su kalakutienos šlaunelių mėsa (arba filė). "Tausojantis"	AP-17	200
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis. "Tausojantis"	7-7/162	140
Pupelių - daržovių ( bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny. "Augalinis", "Tausojantis"	5-5/102AT	200
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110
Bulvių košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	4-3 /64T	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**3 savaitė trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/34AT	150
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai. "Tausojantis"	K005	100
Kiaulienos šašlykas keptas konvekciniėje krosnyje. "Tausojantis"	AP-31	100
Lietiniai blynėliai su varške (arba bananais kepti orkaitėje). "Tausojantis"	MP-13	200
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Ryžių (nešlifuočių) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

**3 savaitė ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Šviežių kopūstų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41 AT	150
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis. "Tausojantis"	10/5/102T	100/80
Kepta vištienos filė konvekciniėje krosnyje. "Tausojantis"	AP-22	100
Žemaičių blynai kepti konvekciniėje krosnyje.	MP-9	200
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	110
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200



*Kavaliauskas*

### 3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/25AT	150
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su morkomis ir svogūnais. "Tausojantis"	AP-24	100/50
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	AP-26	100
Troškinti švieži (arba rauginti) kopūstai su kiauliena (tausojantis)	AP-38	100/100
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	100
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	100
Įvairios salotos pagal sezoną (kelių rūšių)	2/1	70-100
Įvairūs vaisiai, uogos (pagal sezoną)	V-1	100
Mineralinis vanduo (negazuotas), stalo vanduo (paskanintas vaisiais)	G009	200

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių" rinkiniu 2017 m. Raminta Bogušienė. VŠĮ "Tikra mityba "valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu."Perspektyviniai valgiaraščiai, techninės kortelės" 2013m. A. Bišiučienė rinkiniu.

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja



Danutė Krištopaitienė

