



**KALVARIJOS GIMNAZIJOS  
VALGYKLOS**

J. Basanavičiaus g. 16, Kalvarija

**15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ VALGIARAŠTIS**  
6-10 metų mokiniams

Įstaigos darbo laikas:

pirmadienis – ketvirtadienis 8.00 – 17.00 val.

penktadienis 8.00 – 15.45 val.



TVIRTINU

Direktorė

*Kavaliaus*  
Dijana Kavaliauskienė

2021-11-10

**KALVARIJOS GIMNAZIJOS  
15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ  
NEMOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS**

Pietūs 10.00-11.10

**1 savaitė  
pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	90	108,28
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	90	174,56
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A	70	76,65
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	40	120,80
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G-009	100	2,000
<b>Iš viso:</b>			<b>660,46</b>

**1 savaitė  
antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150	104,77
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis "Tausojantis"	P014	100	229,05
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/1A	70	60,68
Marinuoti burokėliai. "Augalinis"	2-1/19A	70	30,04
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	100	1,000
<b>Iš viso:</b>			<b>624,27</b>

**1 savaitė  
trečiadienis**

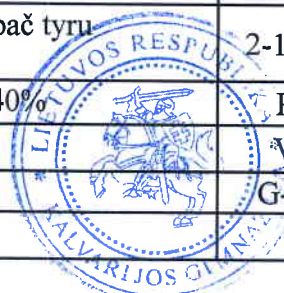
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150	173,44
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais ir grietine 30%"Tausojantis"	7-8/166T	140/20	328,6
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8%	P-2	20	11,80
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (35/14/11/7)	2-1/7A	70	51,07
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	49,50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	100	3,000
<b>Iš viso:</b>			<b>677,81</b>

**1 savaitė  
ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/35AT	150	135,87
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis. "Tausojantis"	K002	90	184,78
Bulvių košė su sviestu. "Tausojantis"	G-1	90	92,61
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A	70	76,65
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos). "Augalinis"	D-006	50/50	31,00
EKO jogurtas "Miau" 3,4 su persikais %	P-2	125	97,5
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	71,57
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	100	1,000
<b>Iš viso:</b>			<b>690,98</b>

**1 savaitė  
penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis "Augalinis", "Tausojantis"	S-20 AT	150	90,52
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydeka) kotletas. "Tausojantis"	9-8/162T	90	119,77
Ryžių (nešlifuočių) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	90	125,46
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	25,00
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/21A	70	92,64
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	40	120,80
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	120	71,57
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G-009	100	3,000
<b>Iš viso:</b>			<b>648,76</b>



**2 savaitė**  
**pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41AT	150	94,38
Grikių ir kiaulienos troškiny. "Tausojantis"	11-5/100T	100/50	282,70
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/1A	70	60,68
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/4A	70	109,79
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G-009	100	2,000
<b>Iš viso:</b>			<b>664,95</b>

**2 savaitė**  
**antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/38AT	150	143,79
Kalakutienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/62T	90	108,29
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110	146,99
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, citrinos sultimis. "Augalinis"	2-1/25A	70	54,15
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,95
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	100	1,000
<b>Iš viso:</b>			<b>639,92</b>

**2 savaitė**  
**trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150	104,77
Kepta riebi žuvis (šamas) su prieskoninėm žolelėm. "Tausojantis"	9-7/145T	90	246,98
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	90	76,11
Šviežių arba raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/17A	50	45,36
Marinuoti burokėliai. "Augalinis"	2-1/19A	70	30,04
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	100	1,000
<b>Iš viso:</b>			<b>619,66</b>



*Chavacis*

**2 savaitė**  
**ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Jautienos kukuliai kepti garuose. "Tausojantis"	J004	90	196,61
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių kopūstų, cukinijų, ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/22A	70	50,16
Šviežių, daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
EKO jogurtas "Miau" 3,4 su persikais %	P-2	125	97,5
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	150	82,50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	100	3,000
<b>Iš viso:</b>			<b>622,92</b>

**2 savaitė**  
**penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti). "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/33AT	150	95,23
Varškės apkepas su razinomis "Tausojantis"	M-1	150	243,82
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (45/14/11/7)	2-1/7A	70	51,07
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	200	110,00
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G-009	100	3,000
<b>Iš viso:</b>			<b>576,87</b>

**3 savaitė**  
**pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/30AT	150	120,74
Kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis. "Tausojantis"	10-7/143T	90	203,03
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių arba raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/17A	70	63,51
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	150	82,50
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G-009	100	2,000
<b>Iš viso:</b>			<b>620,16</b>

*M. Kavaliauskas*

**3 savaitė  
antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta pomidorų ir lešių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150	173,43
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis ir grietine 30% "Tausojantis"	7-7/162	140/20	353,10
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (35/14/11/7)	2-1/7A	70	51,07
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	150	82,50
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	100	1,000
<b>Iš viso:</b>			<b>734,85</b>

**3 savaitė  
trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/34AT	150	98,08
Orkaitėje kepti kiaulienos- jautienos kukuliai "Tausojantis"	K005	90	273,75
Bulvių košė su sviestu. "Tausojantis"	G-1	90	92,61
Šviežių, daržovių rinkinukas ( pomidorai, cukinijos). "Augalinis"	D-006	50/50	21,00
Šviežių kopūstų, cukinijų, ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi "Augalinis"	2-1/22A	70	50,16
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	100	1,000
<b>Iš viso:</b>			<b>652,00</b>

**3 savaitė  
ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/41AT	150	94,38
Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas. "Tausojantis"	AP-23T	90/40	241,06
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	90	174,56
Marinuoti burokėliai. "Augalinis"	2-1/19A	70	30,04
Šviežių, daržovių rinkinukas ( pomidorai, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
EKO jogurtas "Miau" 3,4 su persikais %	P-2	125	97,5
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	100	3,000
<b>Iš viso:</b>			<b>713,54</b>



*Handwritten signature in blue ink.*

**3 savaitė  
penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/25AT	150	140,99
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis. "Tausojantis"	9-8/163T	90	109,84
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	25,00
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1 21A	70	92,64
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	40	120,80
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G-009	100	3,000
<b>Iš viso:</b>			<b>617,25</b>

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių" rinkiniu 2017 m. Raminta Bogušienė, VšĮ "Tikra mityba" valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu.

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja



Danutė Krištopaitienė



*(Handwritten signature)*