

Vilniaus Spindulio progimnazijos

15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 1-4 KL. (6-10M.) MOKINIAMS 2025-2026 mokslo metams

(1-2kl. pietų valgiaraštis, 3-4kl.soc.remtinų mokinių pietų valgiaraštis, 3-4kl. užsakomų pietų valgiaraštis)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 15.00 val.

Valgiaraštis parengtas pagal SAM tvarkos aprašą
Maitinimo paslaugas teikia: I.Turčinskienės IĮ

1savaitė (1-4kl)**Pirmadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė g.			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1.3	1.5	8.5	52.60
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Makaronai su malta jautiena(tausojantis)	L10.1	120/80	19.37	12.44	50.63	391.93
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	Gr009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			23.13	18.00	94.03	635.24

1savaitė (1-4kl)**Antradienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė g.			Energ. vertė, kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Daržovių troškiny (žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės) (augalinis) (tausojantis)	163AT2.2	210	4.12	9.47	21.47	187.56
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Salierų, morkų ir obuolių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/8S	70	0.66	6.88	6.47	90.41
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Kefyras (2.5%)	18/4 1k	160	5.44	4.00	7.84	89.12
Iš viso:			15.87	28.79	63.26	579.42

Isavaitė (1-4kl)**Trečiadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė g.			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/40AT 4.1	150	3.14	3.94	16.24	120.66
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su vištiena (iš plikytų ryžių) (tausojantis)	P023	170 (113/57)	23.89	9.52	33.71	316.10
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			29.43	14.56	85.25	601.16

Isavaitė (1-4kl)**Ketvirtadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė g.			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1.42	2.29	11.03	70.37
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	21	8.4	6.4	184.78
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Šviežių kopūstų, morkų ir paprikų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4-8/170 1.1	100	1.26	9.77	5.73	115.90
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			30.02	25.15	67.46	619.81

1 savaitė (1-4kl)**Penktadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė g.			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2.2	2.3	17.1	98
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29.20
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Menkių file maltiniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	Ž005	80	11.9	8.3	1.7	129
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.7	3.5	20	123
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 3	100	3.46	7.25	13.15	131.71
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			22.34	24.93	70.85	601.95

2 savaitė (1-4kl)**Pirmadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4.9	0.7	17.1	94
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	46.60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-5/102K	110 (80/30)	21.53	17.29	6.85	269.16
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	Gr013	100	4.20	1.03	23.10	118.50
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0.89	6.82	3.93	80.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Vanduo paskanintas imbierais	G009	200	0.1	0.1	1.3	6.38
Iš viso:			33.36	26.48	68.68	649.62

2 savaitė (1-4kl)**Antradienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Sriuba su lašiša (tausojantis)	1-3/40AŽ 2	150/40	10.73	9.41	14.83	186.91
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 2	187 (126/54/7)	9.97	8.38	41.24	280.32
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo paskanintas kriaušių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.3	6
Iš viso:			22.92	18.81	89.37	622.87

2 savaitė (1-4kl)**Trečiadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2.1	2.3	16.2	93
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.2	4	4.6	127
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2.72	3.51	20.02	122.51
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	90	1.70	6.42	7.94	96.33
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2.5%)	18/4 1k	160	5.44	4.00	7.84	89.12
Iš viso:			31.94	20.81	74.30	615.00

2 savaitė (1-4kl)**Ketvirtadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1.3	1.3	11.2	62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Troškinta vištienos krūtinėlė grietinėlės padaže (tausojantis)	10-8/162T 2	100 (70/30)	17.64	13.72	1.78	201.12
Virti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.3	1.9	24.7	126
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			24.44	28.24	61.47	602.65

2savatė (1-4kl)**Penktadienis****Pietūs 12.40-13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (iš plikytų ryžių) (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2.56	2.16	20.26	110.67
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A.1	60	0.72	0.61	9.50	46.31
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			25.56	23.05	81.86	640.54

3 savaitė (1-4kl)**Pirmadienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2.3	2.3	17.4	99
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Konvekciniėje krosnyje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	80	15.1	5.6	14.4	169
Virti brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4.4	1.1	24.3	124
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	G009	200	0.1	0.0	0.7	3
Iš viso:			25.01	15.38	82.72	572.24

3 savaitė (1-4kl)**Antradienis****Pietūs 10.35-11.35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3.2	2.2	12.5	82
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Varškės 9% apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T	180	24.92	15.38	35.93	374.62
Grietinė 30%	Pr2	20	0.4	6.0	0.6	58
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/21.1	60	0.64	0.14	8.00	35.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Vanduo paskanintas kriausių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			30.90	24.26	74.43	635.74

3 savaitė (1-4kl)
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1.3	5.4	10.9	97
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Vištienos filė gabaliukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/162T 4	80	21.29	14.73	7.07	246.00
Graikiško jogurto ir pomidorų padažas (jogurtas 2 %)	14-J/2 2	20	1.13	0.24	1.89	14.29
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4.24	0.53	26.12	126.18
Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos (augalinis)	2-1/6A 2	90	1.07	4.71	3.37	60.17
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo paskanintas apelsinų griežinėliais	G009	150	0.1	0.0	0.5	2
Iš viso:			30.91	26.19	67.55	632.68

3 savaitė (1-4kl)
Ketvirtadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė kcal.
			balt.g	rieb.g	angl.g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2.84	1.44	14.00	80.32
Grietinė 30%	Pr2	10	0.2	3.0	0.3	29
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Plovas su kiauliena (iš plikytų ryžių) (tausojantis)	11-5/102T 10	140/60	17.44	13.43	19.06	266.86
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2.5%)	18/4 1k	160	5.44	4.00	7.84	89.12
Iš viso:			28.18	22.93	74.50	620.98

3 savaitė (1-4kl)

Penktadienis

Pietūs 10.35-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė g.			Energ. vertė kcal.
			balt,g	rieb.g	angl.g	
Sriuba su liesa žuvimi ir perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1-3/40ŽT 1	150/40	9.59	3.39	16.66	135.57
Viso grūdo ruginė duona	Pr1	20	1.5	0.3	8.6	47
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir dešrelėmis (tausojantis)	6-5/10MT 1	170(105/ 30/35)	9.61	14.20	34.20	303.12
Sezoninės daržovės (2 rūšių daržovės)	18/25 6	60/60	0.48	0.48	15.60	68.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo paskanintas obuolių skiltelėmis	G009	200	0.0	0.0	1.0	4
Iš viso:			21.50	18.69	86.46	604.09

