

**JURBARKŲ DARŽELIS – MOKYKLA**  
Vyturio g. 12, Jurbarkai, Jurbarko r.

Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazija  
Vydūno g. 15, Jurbarkas

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

15 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 val. iki 17.30 val.

1 savaitė - pirmadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis (augalinis))	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P017	120	29,92	6,6	7,65	210,12
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	150	6,25	1,5	34,625	177,5
Baltagūžių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	170	2,33	8,96	9,21	126,79
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			42,8	19,26	86,785	682,91

SUDERINTA

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė

2024-04-18



I savaitė - antradienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Grietinė 30 proc.		5	0,12	1,5	0,155	14,6
Plovos su vištiena	P023	200	28,11	11,22	39,67	372,22
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	120	1,08	0,24	3,84	21,6
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			34,01	15,16	85,06	603,92

SUDERINTA

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė



2024-04-18

1 savaitė - trečiadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Lęšių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	Sr026	150	5	0,7	17,1	95
Grietinė 30 proc.		5	0,12	1,5	0,155	14,6
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	120	25,65	12,45	7,35	244,5
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002.1	120	4,56	0,24	39,12	176,4
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	120	1,08	0,24	3,84	21,6
Vanduo		200	0	0	0	0
Natūralus jogurtas		125	4,4	3,8	4,7	71
Iš viso:			40,81	18,93	72,265	623,1

  
 Gimnazijos direktorė  
**Vida Greičiūte**  
 2024-04-18



1 savaitė - ketvirtadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	Sr022	150	2,5	2,2	20,1	110
Grietinė 30 proc.		5	0,12	1,5	0,155	14,6
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	K003	120	22,66	9,2	21,68	260,12
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais( tausojantis) (augalinis)	3-5/105AT 1	150	4,47	3,83	34,35	189,79
Virtų burokėlių, obuolių ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis (augalinis)	2-1/26A 10	150	4,16	10,7	17,02	180,82
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			35,11	27,73	109,805	819,83

SUDERINĖ

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė

2024-04-18



I savaitė - penktadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai, g	
			g	g		
		M	M	M	M	M
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	150	21,39	4,98	18,83	205,7
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,375	4,375	25	153,75
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 4	150	1,79	7,68	5,63	100,29
Vanduo		200	0	0	0	0
Natūralus jogurtas		125	4,4	3,8	4,7	71
Iš viso:			35,56	23,34	77,16	662,74

  
 Gimnazijos direktorė  
 Vida Greičiūtė  
 2024-04-18  


2 savaitė - pirmadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Grietinė 30 proc.		5	0,12	1,5	0,155	14,6
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Plovas su vištiena	P023	250	35,1	14,0	49,6	464,4
Rauginti agurkai		100	0,5	0,1	3,5	17
Šviežias pomidoras		100	1	0,2	4,1	17
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			41,0	18,5	91,9	683,5

SUDERINTA

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūte

2009-04-18



2 savaitė - antradienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	M
Avinžirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir žalumynais (augalinis) (tausojantis)	Sr017	150	3,5	1,9	10,5	74
Grietinė 30 proc.		5	0,12	1,5	0,155	14,6
Kiaulienos maltinukai su kopūstais ir ryžiais (tausojantis)	K028	150	33,3	6,3	11,4	234,9
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	180	4,1	5,3	30,0	183,6
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	150	1,35	0,3	4,8	27
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			43,5	15,5	73,3	598,6

SUDERINTA

Gimnazijos direktore

Vida Greičiūtė



2024-04-18



2 savaitė - trečiadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Pupelių sriuba(augalinis) (tausojantis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	100	20,7	10,9	9,4	218,5
Virtos grikių kruopos su kepintomis morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	Gr025	120	4,6	3,2	25,6	149,0
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 proc.)	2-1/12 3	100	1,7	0,7	8,8	49,3
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60	0,54	0,12	1,92	10,8
Vanduo		200	0	0	0	0
Natūralus jogurtas		125	4,4	3,8	4,7	71
Iš viso:			34,2	21,0	67,8	597,5

SUDERINTA  
 Gimnazijos direktorė  
 Vida Greičiūtė



2024-04-18

2 savaitė - ketvirtadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	300	29,9	7,6	50,5	390,3
Jogurtinė grietinė 10 proc.		30	1,1	3,0	1,2	36,0
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalt. sp. alyv. aliejumi (augalinis)	S033	150	1,6	9,9	5,4	116,9
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			36,0	23,1	90,8	705,7

SUDERINTA

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė



2024-04-18

2 savaitė - penktadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
		M	M	M	M	M
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr007	150	1	1,6	8,2	51
Kepta su garais riebi žuvis su provanso žolelėmis	9-7/145T 3	100	17,0	22,6	0,3	273,8
Brinkinti griekiai (augalinis) (tausojantis)	Gr018	150	6,6	1,6	36,4	186,3
Virtų burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 2	70	1,1	1,8	7,4	49,7
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	80	0,72	0,16	2,56	14,4
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			27,6	28,1	71,3	639,6

SUDERINAMA

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė

2024-04-18



3 savaitė - pirmadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
		M	M	M	M	M
Šviežių kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)	Sr007	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	100	17,2	1,9	0,2	87,0
Perlinis kuskusas(augalinis) (tausojantis)	Gr003	150	6,3	0,8	39,2	189,3
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	150	2,8	10,7	13,2	160,0
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			30,2	15,4	88,1	603,8

  
 Gimnazijos direktorė  
 Vida Greičiūtė  
  
 2024-04-16

3 savaitė - antradienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai,	Riebalai,	Angliavandeniai,	
			g	g	g	
		M	M	M	M	M
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr004	150	2,8	1,4	14	80
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	150	23,2	16,1	5,6	259,5
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 7	150	1,8	0,2	29,6	124,5
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	100	0,9	0,2	3,2	18
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S005	100	1,3	5,3	6,2	76,7
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			31,2	23,4	75,0	623,2

  
 Gimnazijos direktorė  
 Vida Greičiūtė

2024-04-18

3 savaitė - trečiadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Pupelių sriuba(augalinis) (tausojantis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Grietinė 30 proc.		5	0,12	1,5	0,155	14,6
Kepti orkaitėje kalakutienos file maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis)	K004	150	26,1	4,0	3,4	151,6
Virtos grikių kruopos su kepintomis morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	Gr025	200	7,6	5,3	42,6	248,4
Morkų salotos su saulėgražomis ir neraf. alyv. aliejumi	S020	50	0,86	4,55	4,09	60,91
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	150	1,35	0,3	4,8	27
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			39,6	18,2	88,9	666,0

SUKDERINĖ

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė



2024-04-18

3 savaitė - ketvirtadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Daržovių sriuba su makaronais(augalinis) (tausojantis)	Sr023	150	2,2	1,6	11	68
Orkaitėje kepti jautienos - kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K005	100	22,9	22,8	1,4	302,9
Virti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	Gr002. 1	120	4,6	0,2	39,1	176,4
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	150	1,35	0,3	4,8	27
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,2	0,3	16,5	64,5
Iš viso:			32,2	25,3	72,8	638,8

SUDERINTA  
 Gimnazijos direktorė  
 Vida Greičiūtė  
 2024-09-18



3 savaitė - penktadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
		M	M	M	M	M
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr023	150	5,2	2,3	17,4	111
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T 4	160	28,1	7,4	3,3	191,7
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153,0
Salotos su dž. Spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos)	2-1/23A1	90	1,98	2,25	25,2	129,6
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60	0,54	0,12	1,92	10,8
Vanduo		200	0	0	0	0
Natūralus jogurtas		125	4,4	3,8	4,7	71
Iš viso:			43,6	20,3	77,5	667,1

SUDERINTA  
  
 Gimnazijos direktore  
 Vida Greičiūtė  
 2024-07-18





3 savaitė - penktadienis

Maitinimas 11:30-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			M	M	M	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr023	150	5,2	2,3	17,4	111
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T 4	160	28,1	7,4	3,3	191,7
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153,0
Salotos su dž. Spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos)	2-1/23A1	90	1,98	2,25	25,2	129,6
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60	0,54	0,12	1,92	10,8
Vanduo		200	0	0	0	0
Natūralus jogurtas		125	4,4	3,8	4,7	71
Iš viso:			43,6	20,3	77,5	667,1

SUDERINTA

Gimnazijos direktorė  
Vida Greičiūtė

2024-04-18

