

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo  
8 priedas

**UAB „AGSIRA“**

## **Kintų pagrindinė mokykla**

---

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

### **15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

11 ir vyr.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 iki 17 val.

**UAB "Agsira"**

I savaitė

Pirmadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3d	80/40	17,15	12,45	7,09	208,97
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1Md	120	3,85	5,53	24,85	164,53
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu žpilu (augalinis)	2-3/5.1d8	75	1,05	3,87	8,39	72,63
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-62	70	3,43	0,14	11,06	59,22
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>28,24</b>	<b>29,12</b>	<b>77,86</b>	<b>686,45</b>

Direktore  
Agnė Tarcalaitė



**UAB "Agsira"**

I savaitė

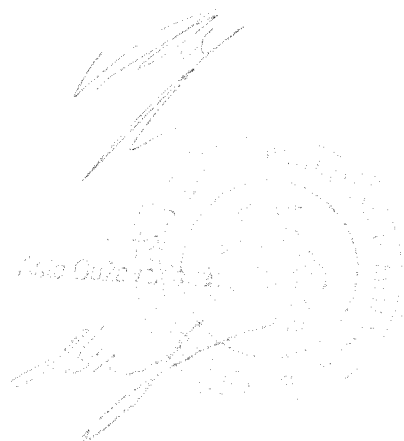
Antradienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2M	150	1,80	3,61	14,62	98,15
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4d	80	19,39	3,43	5,17	129,13
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2Md	140	3,72	4,32	27,33	163,08
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/1Md8	65	0,69	2,63	3,52	40,49
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md8	70	1,06	0,52	7,05	37,08
sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,52</b>	<b>21,28</b>	<b>98,22</b>	<b>718,45</b>

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Direktorė  
Sigitė Tarulaitė



**UAB "Agsira"**

I savaitė

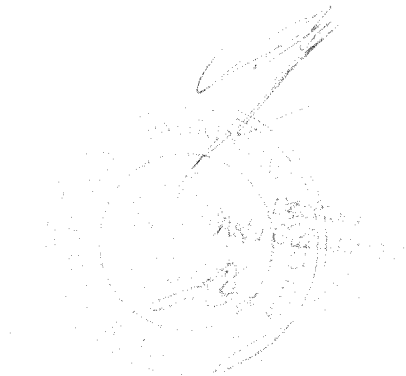
Trečiadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)	1-5/2M	150	2,21	4,26	9,04	83,35
Grietinė (30% rie.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/2	100	18,29	6,45	8,57	165,46
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3d	140	3,59	4,92	26,09	162,96
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis) *	2-2/1d	135	1,09	6,02	6,75	85,54
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>28,56</b>	<b>25,30</b>	<b>81,03</b>	<b>666,07</b>

\* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į šviežių kopūstų salotas (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

Direktore  
 Jūratė Tarailaitė



**UAB "Agsira"**

I savaitė

Ketvirtadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1M	150	2,19	6,19	18,42	138,15
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rie.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4d	170/25	21,42	14,47	41,00	379,90
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/15	100	1,50	0,05	8,20	39,25
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
<b>Iš viso:</b>			<b>26,31</b>	<b>20,79</b>	<b>84,42</b>	<b>630,02</b>

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Direktorė  
Ivona Tarcauskaitė

**UAB "Agsira"**

I savaitė

Penktadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

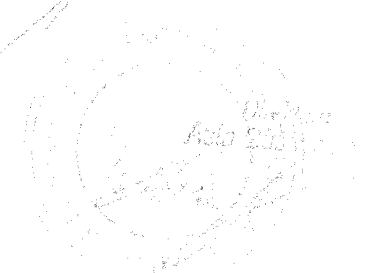
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Žuvies maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1Md	100	16,92	8,79	9,61	185,24
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai (augalinis)	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
Šviežių kopūstų, obuolių ir morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/10d	130	1,39	6,02	8,57	93,97
alo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
<b>Iš viso:</b>			<b>28,73</b>	<b>25,11</b>	<b>94,75</b>	<b>719,94</b>

Direktore  
 Janė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**II savaitė  
Pirmadienis**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-6/1M	150	1,37	4,08	11,02	86,31
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekcinėje krosnelėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	9-7/2Md	110	17,08	17,19	0,14	223,63
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1Md	120	3,85	5,53	24,85	164,53
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md	150	2,37	1,26	14,36	78,29
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-61/1	30	1,47	0,06	4,74	25,38
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,51</b>	<b>31,77</b>	<b>85,51</b>	<b>746,02</b>

Direktore  
Agnė Taruilaite



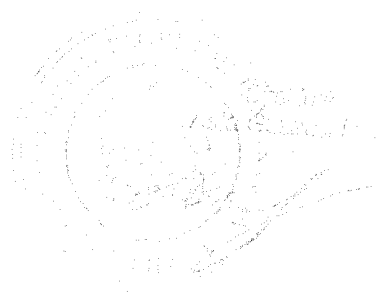
**UAB "Agsira"**

II savaitė

Antradienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotiems ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1,80	3,28	18,98	112,64
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojuantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
Virtos bulvės su krapais (augalinis)	4-2/3d	140	2,82	5,15	27,62	168,04
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/2Md8	75	0,80	4,13	4,09	56,72
Česnių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.1d8	75	1,05	3,87	8,39	72,63
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
<b>Iš viso:</b>			<b>27,76</b>	<b>30,25</b>	<b>85,16</b>	<b>723,99</b>

Direktorė  
Agnė Tarailaitė



**UAB "Agsira"**

II savaitė

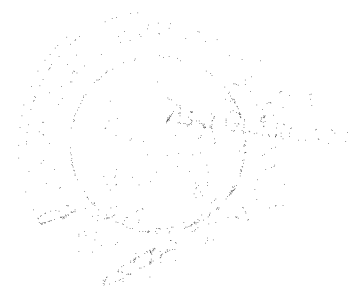
Trečiadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barsčiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (30% rieб.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Apkepti varškėčiai (9% rieб.), uogienė	6-7/3d	160/30	25,47	16,97	53,85	469,97
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/15	100	1,50	0,05	8,20	39,25
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,06</b>	<b>23,17</b>	<b>90,40</b>	<b>690,40</b>

\* Kepti varškėčiai su uogienė esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į konvekciniėje krosnelėje keptą varškės pudingą su uogiene (techn. kort. Nr. 6/4-4. B-18,5 g; R-10,41 g; A-29,71 g; Kcal-286,75).

Direktorė  
Agnė Teruilaite



**UAB "Agsira"**

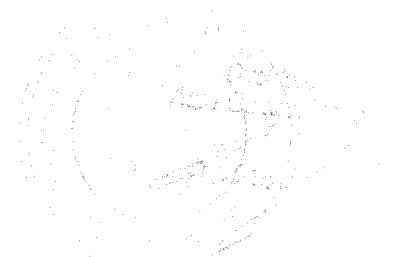
II savaitė

Ketvirtadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1M	150	1,92	2,09	12,72	77,32
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	18,95	7,90	9,29	184,06
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3d	140	3,59	4,92	26,09	162,96
Virtų burokėlių, porų ir švž. obuolių salotos su .rininiu užpilu (augalinis)	2-4/4dd	140	2,16	7,16	13,57	127,34
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>33,26</b>	<b>25,84</b>	<b>102,07</b>	<b>773,88</b>

Direktorė  
Irena Tarailaitė

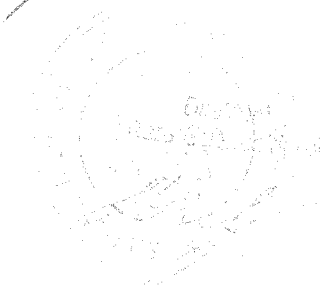


**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1d	90/40	20,43	14,26	5,33	231,37
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	3-5/3d	140	2,52	4,35	25,73	152,19
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/8M8	65	0,73	3,01	3,54	44,17
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md8	70	1,06	0,52	7,05	37,08
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,15</b>	<b>24,96</b>	<b>91,64</b>	<b>719,79</b>

Direktorė  
Vilė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

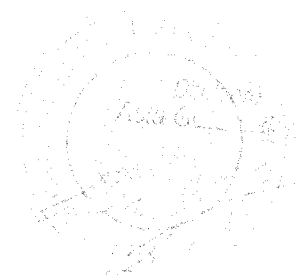
III savaitė

Pirmadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	80	16,72	8,60	0,22	145,16
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2Md	140	3,72	4,32	27,33	163,08
Šviežių morkų salotos su porais, kepintomis aulėgražomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-3/10Md	130	2,82	8,56	14,21	145,12
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,46</b>	<b>27,01</b>	<b>80,37</b>	<b>674,44</b>

Direktorė  
Agnė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

III savaitė

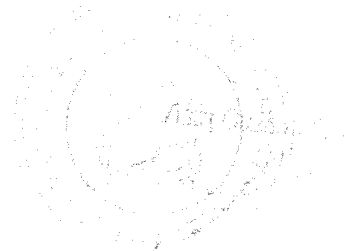
Antradienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rieb.)	10-4/1d	200 (160/40) /30	11,89	16,39	39,42	352,73
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/15	100	1,50	0,05	8,20	39,25
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>18,43</b>	<b>23,17</b>	<b>89,45</b>	<b>640,02</b>

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Direktore  
Agnė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

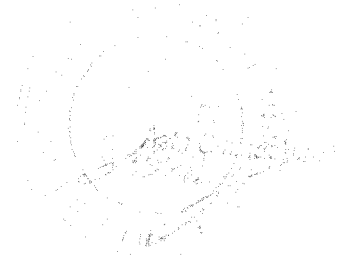
III savaitė

Trečiadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	1-8/6M	150	4,88	2,23	20,11	120,09
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	20,99	13,24	9,28	240,23
Virti griekiai (augalinis)	3-1/3d	140	3,85	5,53	24,85	164,53
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu (augalinis)	2-25/18	75	1,14	2,08	7,34	52,59
sviežių kopūstų salotos su morkomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/2M	75	0,92	2,02	4,40	39,47
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,23</b>	<b>28,17</b>	<b>83,09</b>	<b>718,82</b>

Direktore  
 Agnė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

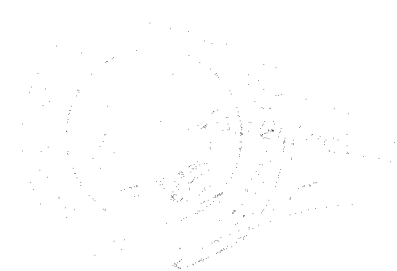
III savaitė

Ketvirtadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Vištienos maltinukas (tausojantis)	9-9/5m	100	15,68	7,92	9,45	171,81
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3d	140	3,59	4,92	26,09	162,96
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu žpilu	2-1/6M	120	2,18	0,86	6,42	42,11
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>31,93</b>	<b>23,54</b>	<b>95,67</b>	<b>722,21</b>

Direktorė  
 Inė Tarcaičaitė

**UAB "Agsira"**

III savaitė

Penktadienis

**11-18 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-16/8M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
Grietinė (30% rieš.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kepta žuvies file (tausojantis)	8-4/1d	100	25,70	5,61	4,99	173,26
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai su kepintomis _orkomis (augalinis)	3-5/3d	140	2,52	4,35	25,73	152,19
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3d	130	1,36	9,20	5,16	108,88
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,06</b>	<b>26,71</b>	<b>74,20</b>	<b>673,42</b>

Direktorė  
Agnė Terailaitė