

Direktore  
DAIVA KRIZINAUSKAITĖ  




Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo  
8 priėdas

## KLAIPĖDOS VYTAUTO DIDŽIOJO GIMNAZIJA

Klaipėda, Daukanto g. 31

### 15-KOS DARBO DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

Klaipėda, 2023 - 2024

108.

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs I savaitė**



<b>Patiukalo Kodas</b>	<b>Recepto pavadinimas</b>	<b>Kiekis g.</b>	<b>Kcal</b>
1-3/39	<i>Pirmadienis</i>		
41	Burokelių sriuba /tausojantis/	100	78,83
20	Kepta menkes filē tausojantis/	100	206,22
12-5/102	Bartūvos kiaulienos kepsnys/ tausojantis/	100	509,54
8	Troškinta jautiena su morkomis/tausojantis/	150	224,66
11-8/61	Kiaulienos nugarinė su kiaušinio plakiniu/tausoja/	100	301,36
8	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai/tausojantis/	120	197,83
6-6/102	Pilno grūdo makaronų troškinys su daržovėmis /t/	200	334,4
3-3/33	Pilno grūdo blyneliai su obuoliais/tausojantis/	200	446,54
2-1/64	Grikių kruopų košė/tausojantis/	200	200,23
2-3/63	Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos/tausoja/	150	100,58
5-5/106	Burokelių salotos su obuoliais /tausojantis/	100	131,88
17-1/1	Pupelių, ryžių ir morkų troškinys/augalinis/	150	85,8
	Vanduo su citrina, sezoniniai vaisiai /augalinis/	200/150	3,02
1-3/25AT	<i>Antradienis</i>		
83A	Tiršta agurkinė sriuba/tausojantis/	150	140,99
32A	Virti varškėtukai/tausojantis/	200	435,6
9-7/143T	Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa/tausojantis/	120	421,67
33A	Kepta žuvis su morkomis ir porais/tausojantis/	160	190,38
10-3/61T	Vištienos krūtinėlė su kiaušinio plakiniu/tausojant	130	146,12
4-5/101	Vištienos kukuliai su morkomis/tausojantis/	140	169,68
2-1/20A	Troškintos šparaginės pupelės, morkos/tausojantis	200	162,24
2-1/18A	Kopūstų, morkų, obuolių salotostausojantis/	150	119,22
3-3/33T	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos	100	86,68
3-3/36	Grikių kruopų košė/tausojantis/	200	200,23
4-3/64T	Nešlifuotų ryžių košė su tyru aliejumi/tausojantis/	200	278,81
5-5/105	Bulvių košė su sviestu/tausojantis/	150	154,35
17/1-1	Pupelių troškinys su moliūgais ir cukinija/augalini	200	85,8
	Vanduo su citrina , sezoniniai vaisiai/augalini/	200/150	3,02

LPSL.

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs I savaitė**



**Patiekalo Kodas**

**Recepto pavadinimas**

**Trečiadienis**

1-3/22AT	Rūgštynių sriuba/tausojantis/	100	154,75
36A	Maltas vištienos kotletas pavoliotas pilno g. /tau/	100	363,55
10-5/111T	Nešlifuotų ryžių plovas su vištienos filē/tausojanti	200	327,1
10-5/102T	Kalakutienos troškinys su kukūruzais ,paprikomis	180	245,57
10-7/143T	Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis/tausojantis	140	315,8
45A	Virtų bulvių cepelinai/tausojantis/	200	322,43
46A	Lašisos kepsneliai/tausojantis/	100	332,64
3-3/51T	Prelinių kruopų košė/tausojantis/	150	198,16
2-1/12A	Morkų ir obuolių salotos/tausojantis/	100	48,22
2-3/61A	Virtų burokelių salotos su žirneliais/taisojantis/	130	139,3
4-7/142	Keptos daržovės su saulėgražomis/augalinis/	200	85,8
17/1-1	Vanduo su citrina/ augalinis/	200	3,02

**Kiekis g.**

**Kcal**

**Ketvirtadienis**

1-3/28AT	Šviežių kopūstų sriuba/tausojantis/	100	59,07
15A	Trakų suktinukas pilno g. miltuose/tausojantis/	120	389,48
9-8/161T	Užkepta menkė su daržovėmis/tausojantis/	160	153,17
17A	Krekenavos kiaulienos kepsnys/tausojantis/	110	310,29
9A	Kiaulienos kepinukai/tausojantis/	100	444,1
8A	Kiaulienos nugarinė su kiaušinio plakiniu/tausoj/	100	301,36
7-8/60T	Kepti varškėčiai su kukurūzų kruopom /tausoj/	200	545,35
4-3/65A	Virtos bulvės/augainis/	150	200,23
3-3/43	Grikių kruopų košė /tausojantis/	150	150,18
2-1/4A	Morkų, kopūstų salotos/tausojantis/	100	156,85
4-3/69AT	Burokelių salotos su svogūmais/tausojantis/	100	96,63
17/1-1	Sezoniniai vaisiai/augalinis/	150	85,8
	Vanduo su citrina	200	3,02

3 psl.

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs I savaitė**



Patiekalo Kodas	Recepto pavadinimas <i>Penktadienis</i>	Kiekis g.	Kcal
1-3/35AT	Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis/tausojant/	150	135,87
9-7/143	Kepta žuvis su morkomis ir porais	160	190,38
7-3/60	Viso grūdo ruginė duona	40	86,1
9-7/144T	Virtinukai su viso grūdo miltais/tausoja/	250	557,16
42	Kepta žuvis su žolelėmis/tausoja/	160	125,31
6-8/161T	Žuvis "Dubysos maltinis"/tausojantis/	120	214,27
4-3/62T	Sklindžiai su obuoliais ir bananais/tausojantis/	200	325,44
3-3/36	Bulvių ir morkų košė tausojantis/	150	101,75
2-1/12	Nešlifuotų ryžių košė su tyru aliejumi /tausojantis/	200	278,81
2-1/64	Morkų ir obuolių salotos su jogurtu/tausojantis/	130	62,66
4-7/142	Pekino kopūstų,porų, pomidorų salotos/tausoja/	100	67,05
17/1-1	Keptos šaknines daržovės su saulėgrąžom/augaliniis/	150	178,08
	Vanduo su citrina	200	3,02
	Sezoniniai vaisiai /augalinis/	150	85,8

*Lpsl.*

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs II savaitė**

**Patiekalo Kodas****Recepto pavadinimas****Kiekis g.****Kcal**

1-3/34AT  
 10-5/108T  
 Spc15P T  
 33A T  
 9-8/161T  
 10-7/143T  
 85A T  
 3-3/51T  
 3-3/33T  
 2-1/22T  
 2-1/5AT  
 5-5/105  
 17-1/1

**Pirmadienis**

Tiršta burokelių sriuba/tausojantis/	100	65,67
Troškinta vistiena su šparaginėmis pupelėm/taus/	200	217,4
Kepsnys iš maltos vištienos krūtinėlės/tausoja/	120	380
Vištienos krūtinėle su kiaušinio plakiniu/tausoja/	130	146,12
Žuvies užkepėlė su morkomis ir ryžiais/tausoja/	140	134,02
Vištienos kukuliai su sezamo seklomis/tausoja/	140	315,8
Varškes apkepas /tausojantis/	150	321,54
Perlinių kruopų košė/tausojantis/	200	264,21
Grikių kruopų košė su sviestu/tausojantis/	200	200,23
Cukinijų, morkų salotos su aliejumi/tausoja/	150	107,48
Baltujų ridikų,morkų salotos su sezamu/tausoja/	100	100,98
Pupelių troškinys su moliūgais,cukinija/augalinis/	150	85,8
Vanduo su citrina,sezoniniai vaisiai/augalinis/	200/150	3,02

**Antradienis**

1-3/31AT  
 9-7/144T  
 8A T  
 13A T  
 1A T  
 12-7/140 T  
 4-7/142AT  
 3-3/36AT  
 4-3/65AT  
 2-3/60A  
 2-1/12  
 17/1-1

Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis/tausojantis/	100	69,83
Kepta žuvis su provансo žolelemis/tausojantis/	160	125,31
Kiaulienos nugarinė su kiaušinio plakiniu/tausoja/	120	361,63
Kiaulienos zrazai su kukurūzų miltais/tausoja/	100	257,28
Kiaulienos troškinys su daržovėmis/tausojantis/	100	342,49
Jautienos kukuliai su morkomis/tausojantis/	120	290,11
Keptos šaknines daržovės su sezamais/augalinis/	200	178,08
Nešlifuotų ryžių košė su tyru aliejumi/tausojantis/	200	278,81
Virtos bulvės/augalinis/	150	126,84
Burokelių su svogūnais,pupelėmis/tausojantis/	100	131,34
Morkų ir obuolių salotos su jogurtu/tausojantis/	100	48,22
Sezoniniai vaisiai/augalinis/	150	85,8
Vanduo su citrina	200	3,02

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs II savaitė**

**Patiekalo Kodas****Recepto pavadinimas****Trečiadienis**

Patiekalo Kodas	Recepto pavadinimas	Kiekis g.	Kcal
1-3/38A	Daržovių ir makaronų sriuba/tausojantis/ Viso grūdo ruginė duona	100 40	95,86 86,1
10-5/103T	Kalakutienos filė troškinys su daržovėmis/tausoj/	120	152,09
10-3/60T	Kalakutienos filė kukuliai su morkomis/tausoja/	120	152,09
7-7/162T	Varškėčiai su morkomis/ tausojantis/	180	340,97
33A T	Vištienos file su kukurūzų miltais/tausojantis/	130	421,94
3-3/33T	Grikių kruopų košė su sviestu/tausojantis/	200	200,23
3-3/51T	Perlinių kruopų košė/tausojantis/	200	264,21
2-1/67A	Šv. kopūstų ir morkų salotos/tausojantis/	100	79,48
2-1/67A	Pekino kopūstų salotos su aliejumi/tausojantis/	150	100,58
4-3/61	Burokelių salotos su svogūnais zirneliais/tausoj/	130	139,3
5-5/106	Pupelių, ryžių ir morkų troškinys/augalinis/	150	85,8
17-1/1	Vanduo su citrina, sezoniniai vaisiai/augalinis/	200/150	3,02

**Ketvirtadienis**

1-3/26AT	Raugintų kopūstų sriubatausojsntis/	100	30,09
21A T	Viso grūdo ruginė duona	40	86,1
11-5/102T	Kiaulienos šašlykai/tausojantis/	100	583,83
46A T	Kiaulienos nugarinės troškinys su morkom/tausj/	150	273,15
18A T	Lašišų kepsneliai/tausojantis/	100	332,64
4-7/142AT	"Idaryta kiaulienos nugarine Eglės" kepsnys/taus/	130	430,14
3-3/33AT	Keptos daržovės su saulėgražomis/augalinis/	200	142,5
2-1/12AT	Grikių kruopų košė su sviestu/tausojantis/	200	200,23
89A T	Obuolių ,salierų, morkų salotos su sezam/tausoj/	150	101,75
2-3/62A	Varškės kukulaičiai/tausojantis/	200	353,37
17-1/1	Burokelių salotos su apelsinų sultimis/tausojantis/	100	71,06
	Vanduo su citrina	200	3,02
	Sezoniniai vaisiai/augalinis/	150	85,8



6 ps.

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs II savaitė**

Direktore  
DATVA KRIZINAUSKAITÉ

<b>Patiekalo Kodas</b>	<b>Recepto pavadinimas</b>	<b>Kiekis g.</b>	<b>Kcal</b>
1-3/24AT	Žirnių sriuba su bulvemis ir morkomis/tausojantis	100	70,1
43A T	Žuvies kepinukai/tausojantis/	100	275,54
7-8/168T	Varškės apkepas su razinomis/tausojantis/	200	325,44
42A T	Žuvies kotletukai su morkomis/tausojantis/	120	300,17
5-5/105	Pupelių troškinys su molīgais ir cukinija/ augalin	200	371,99
9-7/144T	Kepta žuvis su žolelėmis/tausojantis./	160	125,31
4-3/64T	Bulvių košė su sviestu/tausojantis/	200	205,8
3-3/51T	Perlinių kruopų košė su tyru aliejumi/tausojantis/	150	198,16
2-1/22T	Cukinijų, morkų, kopūstų salotos su saulėgražom	100	71,65
2-3/60T	Burokelių salotos su pupelėmis ir agurkais/tausoj/	100	131,34
17-1/1	Sezoniniai vaisiai/augaliniš/	150	85,8
	Vanduo su citrina	200	3,02

7p sl.

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs III savaitė**



Rector  
\* ASTRIDA KRIŽINAUSKAITĖ

<b>Patiekalo Kodas</b>	<b>Recepto pavadinimas</b>	<b>Kiekis g.</b>	<b>Kcal</b>
1-3/41AT	<b>Pirmadienis</b>		
5-5/106	Šviežių kopūstų sriuba/tausojantis/	100	62,92
20A	Pupelių ,ryžių,morkų troškinys/augalinis/	200	197,08
12-5/100T	Suktinukai iš kiaulienos nugarines/tausojantis/	100	509,54
8A T	Jautienos troškinys su moliūgais/tausojantis/	130	246,42
87A T	Kiaulienos nugarinėsu pilno grūdo miltais/tausoja	100	301,36
3-3/48	Varškų apkepas su aguonomis/tausojantis/	200	464,75
4-3/64T	Bolivines balandos su aliejumi/tausojantis/	200	296,91
3-3/36	Bulvių košė su sviestu/tausojantis/	200	205,8
2-1/7A	Nešlifuotų ryžių košė/tausojantis/	150	209,11
2-1/12A	Pekino kopūstų, obuolių , agurkų salotos/tausoj/	100	72,96
17-1/1	Morkų, obuolių salotos su sėklomis/tausojantis/	100	48,22
	Sezoniniai vaisiai/Augalinis/	150	85,8
	Vanduo su citrina	200	3,02
1-3/40AT	<b>Antradienis</b>		
10-7/141T	Perlinių kruopų sriuba/tausojantis/	100	81,1
42A T	Viso grūdo ruginė duona	40	86,1
49A	Kalakutienos krūtinelės kukulaičiai/tausojantis/	100	178,56
10-5/103T	Žuvis "Dubysos maltinis"/tausojantis/	130	325,18
33A T	Tarkuotų bulvių cepelinai/tausojantis/	200	307,74
2-3/60	Kalakutienos krūtinelės troškinys daržovėmis/tau/	160	191,12
2-3/60T	Vištienos krūtinėlė su p. g. miltais/tausojantis/	130	146,12
3-3/33T	Morkų, salierų, obuolių salotos/tausojantis/	100	132,35
6-3/60T	Burokelių salotos su pupelėmis ,agurkais tausoj/	100	131,34
4-7/142	Grikių košė/tausojantis/	200	200,23
17-1/1	Viso grūdo makaronai su sviestu/tausojantis/	160	270,19
	Keptos daržovės su saulėgrąžomis/augalinis/	150	85,8
	Vanduo su citrina,vaisiai/augalinis/	200/150	3,02

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs III savaitė**

**Patiekalo Kodas**

**Recepto pavadinimas**  
**Trečiadienis**

		<b>Kiekis g.</b>	<b>Kcal</b>
1-3/29AT	Rūgštynių sriuba/tausojantis/ Nesaldintas jogurtas 2,5%	100 40	37,22 86,1
33A T	Vištienos krūtinėlė kiaušinio plakinyjetausojantis/	120	134,88
35A T	Vištienos krūtinėlės kepinukai/tausojantis/	120	338,29
34A T	Kepti vištienos petukai/tausojantis/	120	326,12
32A T	Kalakutienos šlaunelių troškinys /	120	421,67
5-5/102A	Pupelių-darzovių troškinys/augalinis/	200	262,78
4-3/64T	Bulvių košė su sviestu/tausojantis/	200	205,8
3-3/33AT	Grikių kruopų košė/tausojantis/	150	150,18
3-3/51T	Perlinių kruopų koše/tausojantis/	200	264,21
2-1/9A	Pomidorų, agurkų, kopūstų salotos/tausojantis/	100	70,25
2-1/5A	Baltūjų ridikų ir morkų salotos/tausojantis/	100	198
17-1/1	Sezoniniai vaisiai/augalinis/ Vanduo su citrina	150 200	85,8 3,02

**Ketvirtadienis**

1-3/38AT	Daržoviu ir makaronų sriuba/tausojantis/	100	95,86
9-7/144T	Viso grūdo ruginė duona	40	86,1
7-3/60T	Žuvis su žolelėmis/tausojantis/	160	125,31
1A T	Virtinukai su viso grūdo miltais/tausojantis/	250	557,16
24A T	Kiaulienos troškinys su daržovėmis/tausojantis/	100	342,49
21A T	Kotletukai "Tauro" ragas iš kiaulienos kumpines/t	100	307,02
3-3/33 T	Kiaulienos šašlykai /tausojantis/	100	583,83
3-3/51T	Grikių košė su sviestu/tautsojantis/	150	150,18
2-1/2A	Perlinių kruopų koše/tausojantis/	150	209,11
2-3/61A	Gūžinių kopūstų salotos su porais ir obuoliais/t/	100	64,49
5-5/105	Burokelių salotos su žirneliais/tausojantis/	130	139,3
17-1/1	Pupelių troškinys su moliūgais, cukinija/augalinis/ Vanduo su citrina,sezoniniai vaisiai/augalinis/	200 200/150	85,8 3,02

9/8

**Vytauto Didžiojo gimnazija**  
**Planinis valgiaraštis**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**  
**Pietūs III savaitė**



*M. Juraška*  
 Direktori  
**DALIA KRIŽINAUSKAITĖ**

<b>Patiekalo Kodas</b>	<b>Recepto pavadinimas</b>	<b>Kiekis g.</b>	<b>Kcal</b>
1-3/28AT	Gūžinių kopūstų sriuba/tausojantis/ Nesaldintas jogurtas 2,5%	100 10	59,08 5,9
5-5/106AT	Pupelių, ryžių ir morkų troškinys/tausojantis/ Kepta žuvis/tausojantis/	200	310,41
41A T	Lašišos kepsneliai/tausojantis/ Žuvies šnicelis/tausojantis/	100 150	178,56 498,96
46A T	Virtinukai su varške/tausojantis/ Perlinių kruopų košė/tausojantis/	200	259,21 400,62
45A T	Grikių kruopų košė/tausojantis/	160	209,11
80A T	Šv. kopūstų, cukinijų ir morkų salotos/tausojantis/ Morkir obuolių salotos su saulėgrazomis/tausoj/	150	150,18 107,48
3-3/51T	Sezoniniai vaisiai/augalinis/ Vanduo su citrina	100 150 200	48,22 85,8 3,02
3-3/33AT			
2-1/20A			
2-1/12A			
17-1/1			