

Data: 2025-11-12

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10m. Visos dienos maitinimas

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:
Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija
Direktorius


Direktorius
Kęstutis Subačius

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

1 savaitė

1

Pirmadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (1;7)	6++	175	8,23	12,02	53,91	341,24
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	11P	30 g	1,00	3	1,30	36,00
Iš viso:			9,23	15,02	55,21	377,24

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

1 savaitė

2

Antradienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) (1;7)	9++	160/20	13,05	15,04	45,59	382,10
Iš viso:			13,05	15,04	45,59	382,10

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

1 savaitė

3

Trečiadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
--	--	--------	-----------------------------	--	--	--

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Varškėčiai su uogiene (1; 3;7)	1VAR +	150/20	20,04	20,43	39,41	421,70
Iš viso:			20,04	20,43	39,41	421,70

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

1 savaitė

4

Ketvirtadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai koldūnai su kiauliena (tausojantis) (1;3)	KOL	200	21,74	13,26	42,42	381,19
Grietinė 30%	P17+	20g	0,40	6,00	0,60	47,80
Iš viso:			22,14	19,26	43,02	428,99

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

1 savaitė

5

Penktadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis)	DEŠ R++	70	4,8	19,1	0,6	193,2
Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis) (1;7)	12+	120	10,10	1,60	53,30	270,30
Iš viso:			14,90	20,70	53,90	463,50

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

2 savaitė

1

Pirmadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuotų ryžių apkepas (tausojantis) (1;3;7)	2VAR	150 g	15,35	13,78	42,43	346,65
Uogienė	0	40	0,12	0,04	24	100
Iš viso:			15,47	13,82	66,43	446,65

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

2 savaitė**2****Antradienis**

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške ir uogiene (1; 3;7)	17	150/20	20,04	20,43	39,41	421,70
Iš viso:			20,04	20,43	39,41	421,70

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

2 savaitė**3****Trečiadienis**

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis) su grietine (3;7)	1PLO KŠT+	180/50	7,1	18,11	25,2	323,61
Iš viso:			7,10	18,11	25,20	323,61

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

2 savaitė

4

Ketvirtadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti pilno grūdo makaronai (tausojantis) (1;7)	13++	75	6,53	7,98	35,86	240,92
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis)	DEŠR++	70	4,8	19,1	0,6	193,2
Iš viso:			11,33	27,08	36,46	434,12

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

2 savaitė

5

Penktadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su bolognese padažu (tausojantis) (1;7)	30	175	17,11	6,80	52,72	356,51
Iš viso:			17,11	6,80	52,72	356,51

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

3 savaitė

1

Pirmadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Bulviniai blynai (tausojantis) (3;7)	33	180	7,13	4,52	41,14	227,44
Grietinė 30%	17P	40g	1,00	12,00	1,30	117,30
Iš viso:			8,13	16,52	42,44	344,74

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

3 savaitė

2

Antradienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (1;3;7)	29	160	20,24	16,78	37,07	371,29
Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	40	0,2	0,02	7,2	29,2
Iš viso:			20,44	16,80	44,27	400,49

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

3 savaitė

3

Trečiadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) (1;7)	9++	160/20	13,05	15,04	45,59	382,10
Iš viso:			13,05	15,04	45,59	382,10

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

3 savaitė

4

Ketvirtadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (1;7)	6++	175	8,23	12,02	53,91	341,24
Uogienė	0	20	0,06	0,02	12	50
Iš viso:			8,29	12,04	65,91	391,24

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

3 savaitė
Penktadienis

5

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis)	DESR++	70	4,8	19,1	0,6	193,2
Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis) (1;7)	12+	120	10,10	1,60	53,30	270,30
Iš viso:			14,90	20,70	53,90	463,50

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

4 savaitė
Pirmadienis

1

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Varškės ir nešlifuotų ryžių apkepas (tausojantis) (1;3;7)	2VAR	150 g	15,35	13,78	42,43	346,65
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	11P	30 g	1,00	3	1,30	36,00
Iš viso:			16,35	16,78	43,73	382,65

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

4 savaitė

2

Antradienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške ir uogiene (1; 3;7)	17	150/20	20,04	20,43	39,41	421,70
Iš viso:			20,04	20,43	39,41	421,70

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

4 savaitė

3

Trečiadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su vaisiais (tausojantis) ir uogiene (1;3;7)	11+	180/25	7,72	14,04	53,67	397,54
Iš viso:			7,72	14,04	53,67	397,54

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

4 savaitė

4

Ketvirtadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti pilno grūdo makaronai (tausojantis) (1;7)	13++	75	6,53	7,98	35,86	240,92
Virtos dešrelės a.r. (tausojantis)	DEŠR++	70	4,8	19,1	0,6	193,2
Iš viso:			11,33	27,08	36,46	434,12

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal

4 savaitė

5

Penktadienis

Visos dienos maitinimo patiekalas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su bolognese padažu (tausojantis) (1;7)	30	175	17,11	6,80	52,72	356,51
Iš viso:			17,11	6,80	52,72	356,51

Kcal norma nuo 323 iki 446 kcal