

# ŠIRVINTŲ PRADINĖ MOKYKLA

Mindaugo g. 13A , Širvintos



## MOKINIŲ NEMOKAMŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

2025–2026 M. M. 15 DIENŲ

6-10 metų amžiaus mokinių grupei

Darbo laikas  
8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

## NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

1 diena 1 savaitė

Pietų laikas: 10<sup>15</sup> – 11<sup>00</sup>

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Kalakutienos maltinis (keptas orkaitėje ),(tausojojantis ) | 35A     | 75     | 13,33        | 22,77        | 5,38             | 277,40        |
| Grikių košė(augalinis )                                    | 7Gar    | 75     | 4,54         | 4,11         | 24,95            | 152,16        |
| Žali žirneliai                                             | 48S     | 50     | 2,45         | 0,10         | 7,90             | 32,00         |
| Pomidorai/agurkai                                          | 42S     | 50/50  | 0,75         | 3,7          | 2,21             | 43,03         |
| Geriamas vanduo                                            |         |        |              |              |                  |               |
| Vaisiai                                                    |         | 100    | 1,52         | 0,60         | 27,88            | 112,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                            |         |        | <b>22,59</b> | <b>31,28</b> | <b>68,32</b>     | <b>616,59</b> |

2 diena

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr.   | Išėiga | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|-------------------------------------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Jautiena troškinta su morkomis ir porais(tausojantis) | 12-5/102T | 75/45  | 23,89        | 18,96        | 5,25             | 283,43        |
| Perlinių kr. košė (augalinis )                        | 6Gar      | 75     | 2,43         | 3,44         | 18,61            | 109,43        |
| Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu         | 11S       | 50     | 0,52         | 2,52         | 4,39             | 38,48         |
| Paprika                                               | 47S       | 40     | 0,65         | 0,25         | 3,3              | 14,50         |
| Geriamas vanduo                                       |           |        |              |              |                  |               |
| Vaisiai                                               |           | 150    | 2,28         | 0,90         | 41,82            | 168,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                       |           |        | <b>29,77</b> | <b>26,07</b> | <b>73,37</b>     | <b>613,84</b> |

3 diena

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.  | Išėiga | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|-----------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis , morkomis ir brokoliu | 1-3/31AT | 150    | 2,8          | 0,14         | 25,62            | 114,94        |
| Varškės apkepas (tausojojantis)                           | 84A      | 150    | 22,43        | 13,62        | 28,09            | 326,87        |
| Natūralus jogurtas 2,5%                                   | 14P      | 20     | 0,86         | 0,78         | 0,96             | 14,2          |
| Šilauogės                                                 |          | 20     | 2,23         | 0,14         | 0,06             | 8,8           |
| Vaisiai                                                   |          | 150    | 2,28         | 0,90         | 41,82            | 168,00        |
| Geriamas vanduo                                           |          |        |              |              |                  |               |
| <b>Iš viso:</b>                                           |          |        | <b>30,60</b> | <b>15,58</b> | <b>96,55</b>     | <b>632,81</b> |

**4 diena**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                   | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Anglia-<br/>vandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)                          | 20 Sr          | 150           | 3,55            | 3,26            | 14,27                        | 91,44            |
| Cukinių ir žuvies paplotėliai (jūros lydeka),(keptas orkaitėje),(tausojantis ) | 9-8/164T       | 75            | 17,22           | 5,83            | 2,27                         | 122,44           |
| Bulvių košė                                                                    | 4Gar           | 75            | 1,69            | 2,90            | 12,13                        | 80,07            |
| Burokėlių salotos su keptais svogūnais ir paprika                              | 2-3/60A        | 90            | 3,56            | 7,25            | 13,70                        | 131,40           |
| Žalieji žirneliai                                                              | 48S            | 50            | 2,45            | 0,10            | 7,90                         | 32,00            |
| Geriamasis vanduo                                                              |                |               |                 |                 |                              |                  |
| Vaisiai                                                                        |                | 150           | 2,28            | 0,90            | 41,82                        | 168,00           |
| <b>Iš viso:</b>                                                                |                |               | <b>30,75</b>    | <b>20,24</b>    | <b>92,09</b>                 | <b>625,35</b>    |

**5 diena**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                        | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Anglia-<br/>vandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| Netikras zuikis (malta kiauliena) (tausojantis),(keptas orkaitėje ) | 1A(P)          | 100           | 17,39           | 8,76            | 13,16                        | 175,34           |
| Kuskusas (augalinis )                                               | 7Gar           | 75            | 2,43            | 3,44            | 18,61                        | 109,43           |
| Šviežių daržovių rinkinukas                                         | 43/44/46/47S   | 30/30/20/20   | 0,50            | 0,10            | 2,05                         | 8,50             |
| Ridikėlių-agurkų-pekininių kopūstų salotos                          | 57S            | 100           | 1,31            | 6,15            | 2,98                         | 69,40            |
| Geriamas vanduo                                                     |                |               |                 |                 |                              |                  |
| Ekologiškos sūrio lazdelės                                          |                | 50            | 13,5            | 10,5            | 0,8                          | 151,00           |
| Vaisiai                                                             |                | 150           | 2,28            | 0,90            | 41,82                        | 168,00           |
| <b>Iš viso:</b>                                                     |                |               | <b>37,41</b>    | <b>29,85</b>    | <b>79,42</b>                 | <b>681,67</b>    |

## NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

### 2 savaitė 1 diena

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išeiga   | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Kiaulienos sprandinės šašlykas,(keptas orkaitėje) (tausojantis ) | 10A     | 75/20/20 | 17,76        | 36,81        | 9,03             | 432,50        |
| Ryžių košė (augalinis )                                          | 5Gar    | 75       | 1,40         | 8,30         | 47,00            | 117,51        |
| Švieži arba rauginti agurkai                                     | 44S     | 50       | 0,5          | 0,10         | 2,05             | 8,50          |
| Salotos pekino kopūstų –agurkų-kukurūzų su alyvuogių aliejum     | 3S      | 50       | 0,65         | 4,80         | 3,15             | 55,18         |
| Geriamas vanduo                                                  |         |          |              |              |                  |               |
| Vaisiai                                                          |         | 100      | 1,52         | 0,60         | 27,88            | 112,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                                  |         |          | <b>21,83</b> | <b>50,61</b> | <b>89,11</b>     | <b>725,69</b> |

### 2 diena

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išeiga | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Malti paukštienos kepinukai(kepti orkaitėje ),(tausojantis ) | 33A     | 75     | 16,54        | 12,52        | 8,56             | 211,43        |
| Perlinių kruopų košė (augalinis )                            | 6Gar    | 75     | 2,43         | 3,44         | 18,61            | 109,43        |
| Morkų salotos su česnakų ,majonezas 34 %                     | 11S     | 100    | 1,01         | 6,72         | 9,55             | 97,00         |
| Pomidoras, agurkas                                           | 42 S    | 30/30  | 0,40         | 1,85         | 2,30             | 22,40         |
| Geriamasis vanduo                                            |         |        |              |              |                  |               |
| Vaisiai                                                      |         | 100    | 1,52         | 0,60         | 27,88            | 112,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                              |         |        | <b>21,90</b> | <b>25,13</b> | <b>66,90</b>     | <b>552,26</b> |

### 3 diena

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiga | Baltymai     | Riebalai      | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|--------------|---------------|------------------|---------------|
| Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis )                   | 22Sr    | 150    | 1,11         | 5,02          | 9,03             | 82,11         |
| Juoda duona pilno grūdo                                   | 1Š      | 20     | 1,48         | 0,26          | 10,26            | 43,40         |
| Balandėliai(malta kiauliena kopūsto viduje) (tausojantis) | 64A     | 150/30 | 14,26        | 17,04         | 14,24            | 257,42        |
| Virtos bulvės                                             | 1Gar    | 75     | 1,54         | 0,075         | 14,14            | 62,57         |
| Marinuotas agurkas                                        | 45S     | 50     | 1,40         |               | 0,65             | 8,00          |
| Pomidoras                                                 | 44S     | 50     | 0,50         | 0,10          | 2,05             | 8,50          |
| Geriamas vanduo                                           |         |        |              |               |                  |               |
| Vaisiai                                                   |         | 100    | 1,52         | 0,60          | 27,88            | 112,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                           |         |        | <b>21,81</b> | <b>23,095</b> | <b>78,25</b>     | <b>574,00</b> |

**4 diena**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Anglia-<br/>vandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|---------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis )           | 1-3/38AT       | 150           | 1,66            | 2,27            | 9,21                         | 83,91            |
| Lašišos file kepta garuose (tausojojantis), (kepta orkaitėje) | 9-7/145T       | 70            | 19,86           | 18,88           | 3,38                         | 249,48           |
| Marinuoti burokėliai                                          | 15S            | 50            | 0,80            | 0,05            | 0,55                         | 21,46            |
| Pekininių kopūstų ir porų salotos su alyvuogių aliejum        | 25S            | 50            | 0,71            | 3,37            | 2,17                         | 39,55            |
| Geriamas vanduo                                               |                |               |                 |                 |                              |                  |
| Vaisiai                                                       |                | 150           | 1,52            | 0,60            | 27,88                        | 168              |
| <b>Iš viso:</b>                                               |                |               | <b>24,55</b>    | <b>25,17</b>    | <b>43,19</b>                 | <b>562,40</b>    |

**5 diena**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>        | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Anglia-<br/>vandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|-------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis | 19 Sr          | 150/5         | 1,20            | 4,94            | 4,98                         | 63,90            |
| Pilno grūdo juoda duona             |                | 1Š            | 1,48            | 0,26            | 10,26                        | 43,40            |
| Varškės apkepas (tausojojantis)     | 84A            | 150           | 22,43           | 13,62           | 28,09                        | 326,87           |
| Natūralus jogurtas 2,5%             | 14 P           | 20            | 0,86            | 0,78            | 0,96                         | 14,2             |
| Vaisiai                             |                | 150           | 1,52            | 0,6             | 27,88                        | 168              |
| Geriamasis vanduo                   |                |               |                 |                 |                              |                  |
| <b>Iš viso:</b>                     |                |               | <b>27,49</b>    | <b>20,20</b>    | <b>72,17</b>                 | <b>616,37</b>    |

## NEMOKAMO MAITINIMO PIETŪS

### 3 savaitė 1diena

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.      | Išeiga      | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Vištienos blauzdelės ( keptos orkaitėje), (tausojantis )  | 32A          | 75/20       | 18,09        | 14,39        | 0,51             | 203,83        |
| Pomidorų padažas                                          |              | 15          | 0,59         | 0,08         | 3,56             | 16,50         |
| Virti makaronai iš kietagrūdžių kviečių miltų (augalinis) | 8GAR         | 100         | 4,13         | 3,41         | 28,83            | 166,18        |
| Marinuoti agurkai                                         | 45S          | 50          | 1,40         |              | 0,65             | 8,00          |
| Šviežių daržovių rinkinukas                               | 43/44/46/47S | 30/30/20/20 | 0,50         | 0,10         | 2,05             | 8,50          |
| Geriamas vanduo                                           |              | 200         | -            | -            | -                | -             |
| Vaisiai                                                   |              | 150         | 1,52         | 0,60         | 27,88            | 168,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                           |              |             | <b>26,23</b> | <b>18,58</b> | <b>63,48</b>     | <b>571,01</b> |

### 2 diena

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr. | Išeiga | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine 30%                       | 1Sr     | 150/5  | 1,48         | 4,90         | 11,17            | 90,52         |
| Kiaulienos sprandinės kepinukai (kepta orkaitėje ) (tausojantis )  | 9A      | 75     | 11,86        | 28,23        | 8,38             | 333,08        |
| Perlinių kruopų košė (augalinis )                                  | 6Gar    | 75     | 2,43         | 3,44         | 18,61            | 109,43        |
| Šv.kopūstų,cukinių,morkų su saulėgrąžų sėklom ir alyvuogių aliejum | 2-1/22A | 50     | 0,69         | 2,44         | 2,76             | 35,82         |
| Morkos-porai-obuoliai su majonezu 35%                              | 14S     | 50     | 1,01         | 3,36         | 4,77             | 48,5          |
| Geriamas vanduo                                                    |         | 200    | -            | -            | -                | -             |
| Vaisiai                                                            |         | 100    | 1,52         | 0,60         | 27,88            | 112,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                                    |         |        | <b>18,99</b> | <b>42,97</b> | <b>73,57</b>     | <b>729,35</b> |

### 3 diena

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr. | Išeiga | Baltymai     | Riebalai     | Anglia-vandeniai | Kalorijos     |
|-------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Pupelių sriuba su bulvėmis                                        | 16Sr    | 150    | 3,55         | 3,26         | 14,27            | 91,44         |
| Kaimiški blynai( pilno grūdo miltai,varškė,kefyras) (tausojantis) | 76A     | 150/20 | 20,38        | 26,14        | 30,09            | 435,14        |
| Natūralus jogurtas 2,5%                                           | 14 P    | 20     | 0,86         | 0,78         | 0,96             | 14,2          |
| Geriamas vanduo                                                   |         | 200    | -            | -            | -                | -             |
| Vaisiai                                                           |         | 70     | 1,06         | 0,42         | 19,52            | 78,4          |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |         |        | <b>25,85</b> | <b>30,60</b> | <b>64,84</b>     | <b>619,18</b> |

**4 diena**

| <b>Patiekalų pavadinimas</b>                              | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Anglia-<br/>vandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| Kopūstų sriuba su bulvėmis                                | 6 SR           | 150/5         | 3,55            | 3,26            | 14,27                        | 91,44            |
| Malti žuvies kepinukai (kepti orkaitėje ).(tausojojantis) | 42A            | 75            | 13,09           | 13,59           | 8,38                         | 206,66           |
| Virti burokėliai-žali žirnėliai – mar.agurkai             | 20S            | 100           | 2,34            | 4,96            | 8,22                         | 80,35            |
| Švieži agurkai                                            | 44S            | 50            | 0,20            | 2,5             | 1,83                         | 29,94            |
| Geriamas vanduo                                           |                | 200           | -               | --              | -                            | -                |
| Vaisiai                                                   |                | 150           | 2,28            | 0,90            | 41,82                        | 168,00           |
| <b>Iš viso:</b>                                           |                |               | <b>21,46</b>    | <b>25,21</b>    | <b>74,52</b>                 | <b>576,39</b>    |

**5 diena**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                    | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Anglia-<br/>vandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------------|------------------|
| Pertrinta moliūgų siuba                                                         | 21Sr           | 150           | 0,88            | 5,67            | 5,21                         | 72,32            |
| Vištienos šašlykai (kepti krūtinėlės gabaliukai orkaitėje )<br>(tausojojantis ) | 34A            | 75/20/10      | 17,76           | 36,81           | 9,03                         | 432,50           |
| Biri ryžių kruopų košė(augalinis )                                              | 5Gar           | 75            | 2,43            | 3,44            | 18,61                        | 109,43           |
| Kopūstai - morkos ir obuoliai su alyvuogių aliejum                              | 4S             | 50            | 0,57            | 1,73            | 3,94                         | 30,6             |
| Šviežių daržovių rinkinukas                                                     | 43/44/46/47S   | 30/30/20/20   | 0,50            | 0,10            | 2,05                         | 8,50             |
| Geriamas vanduo                                                                 |                | 200           | -               | -               | -                            | -                |
| Vaisiai                                                                         |                | 100           | 1,52            | 0,60            | 27,88                        | 112,00           |
| <b>Iš viso:</b>                                                                 |                |               | <b>23,66</b>    | <b>48,35</b>    | <b>66,72</b>                 | <b>765,35</b>    |

**1 savaitė**

| Pavadinimas            | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 6–10 m. vaikams | 151,12   | 123,02   | 409,48          | 3170,26   |

**2 savaitė**

| Pavadinimas            | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 6–10 m. vaikams | 117,58   | 144,205  | 349,62          | 3030,72   |

**3 savaitė**

| Pavadinimas            | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 6–10 m. vaikams | 116,19   | 165,71   | 343,13          | 3261,25   |

| Pavadinimas | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|-------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Iš viso:    | 384,89   | 432,935  | 1102,23         | 9462,23   |
| 1-os dienos | 25,544   | 28,44    | 74,62           | 631,33    |