

TVIRTINU  
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir  
individualius UAB Antrekotas

**Vilniaus Senvagės gimnazija**

**2023-2024 metų.**

**20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**11 metų ir vyresniems vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

***Įstaigos darbo laikas***

Nuo 8:45 iki 15:30  
val.

**1 Savaitė Pirmadienis****Pietūs 10:00 - 12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Plovas su kiauliena	K001	10/40/50	14,85	8,06	14,96	192,00
Daržovių lazdelės (morkos, cukinija, paprika)		15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3,00

**1 Savaitė Antradienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Natūralus kalakutienos terinas su sėlenomis (tausojantis)	P016	91/9	24,43	7,28	6,81	190,00
Bulvių košė	Gr021	66/54	5,50	1,80	20,30	119,00
Daržovių lazdelės	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	1,00	4,00

**1 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž010	100	16,09	13,85	6,58	215,29
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi š.spaudimo	S014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64

**1 Savaitė Ketvirtadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija arba paprika)	D006	25/25	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00

## 1 Savaitė Penktadienis

### Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	K85	100	16,38	12,49	19,76	256,96
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatų lapai, morkos)	D006	20/10/ 20	0,500	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00

## 2 Savaitė Pirmadienis

### Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
			baltymai, g			
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Troškintos kiaulienos padažas (tausojantis)	K008	100	13,31	13,23	9,90	212,00
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos, agurkai)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas citrina	G009	150	0,00	0,00	0,00	2,00

**2 Savaitė Antradienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	Sr21	150	1,10	5,02	8,98	93,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/50	16,37	10,87	6,07	188,00
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63

**2 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies maltinis su krapais (tausojantis)	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Miežinės kruopos		10,00	1,23	0,13	7,59	34,20
Kepintos sezoninės daržovės( augalinis)	D016	50	0,78	2,11	4,33	39,41
Vanduo su apelsiniais	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00

**2 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	20,81	8,89	4,90	183,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkai, paprikos) (pagal sezoną)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas uogomis		150	0,60	0,20	3,80	19,00

**2 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr044	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų -varškės blyneliai	V002	100	10,91	6,47	18,49	176,00
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai)	D006	10/20/ 20	1,07	0,13	11,07	62,00
Natūralus jogurtas		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00

### 3 savaitė Pirmadienis

#### Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos kepsneliai su sezamais	K006	100	22,21	12,59	7,70	233
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Morkų salotos su salierais arba saulėgražomis	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną agurkas, paprika)	D006	20/10/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00

### 3 Savaitė Antradienis

#### Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)	Sr027	150	2,16	0,26	7,88	42,90
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos terinas su linų sėmenimis (tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00

**3 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	50	8,09	6,93	3,29	109,65
Virti ryžiai spalvoti	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Daržovių salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0	0,6	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**3 Savaitė Ketvirtadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr024	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	50	15,23	5,42	1,81	117,00
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Daržovių lazdelės pagal sezoną(agurkai, salotų lapai, morkos)	S005	20/10/ 20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0	0,6	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00



**3 Savaitė Penktadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr034	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės-morkų apkepas	V013	75/25	11,56	11,94	15,71	217,00
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių lazdelės (morkos, paprikos)	D006	25/25	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1,00	4,00

**4 Savaitė Pirmadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	50	3,59	14,20	0,42	153,42
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Sezoninių daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, agurkai)	D006	20/15/ 20	0,40	0,10	1,80	10,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

**4 Savaitė Antradienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,30	10,50	50,00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K004	45/65	50	12,00	6,70	206,00
Bulvių košė (tausojanti)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

**4 Savaitė Trečiadienis****Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais(tausojantis) (augalinis)	Sr0	150	1,6	2,10	7,60	56,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Žuvies apkepas su daržovėmis	Ž015	50/120	16,66	9,63	5,5	175,36
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,69	6,21	50,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo praturtintas vaisiais	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

#### 4 Savaitė Ketvirtadienis

##### Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,3	13,00	61,00
Kiaulienos nugarinės juostelės	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje	Gr.022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Daržovių rinkinukas ( morkos, cukinija, paprika)	S010	15/15/15	0,600	3,00	3,90	64,40
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0	0	1,00	4,00

#### 4 Savaitė Penktadienis

##### Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepti varškėčiai ( spelta miltai)	A84	100	16,73	13,89	20,1	272,36
Trintos braškės		25	0,23	0,20	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Daržovių rinkinys(morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika)	D006	15/10/15	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0	0	1,00	4,00

Direktorė

Ieva Puchniakė