PATVIRTINTA
Klaipėdos r. Veiviržėnų Jurgio Šaulio
gimnazijos direktoriaus 2026 m. spalio 27 d.
įsakymu Nr. V-157

Klaipėdos r. Veiviržėnų Jurgio Šaulio gimnazija,

Klaipėdos r. Veiviržėnai, Mokyklos g. 1

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Nuo 7 iki 18 metų

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 16 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (A) (T)	10	250	162,77
Kiaulienos kepsnys	9	110	336,23
Kiaulienos kepsniukai su įdaru	13	110	286,04
Maltas kiaulienos kepsnys	15	110	289,25
Jautienos troškinys su moliūgais (T)	7-8/169T	160	303,28
Varškės apkepas	85	180	350,80
Avinžirnių ir ryžių troškinys (T)	5-5/30TVVgGP	100	149,42
Virtos bulvės (A) (T)	4-3/65AT	100	84,56
Kopūstų salotos (A)	1	100	112,31
Morkų salotos su česnakais (A)	11	100	115,85
Agurkai (A)	36	50	8,5
Burokėlių salotos (A)	17	100	82,19
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (A)	26	100	107,31
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal*
Burokėlių sriuba (A) (T)	1	250	120,82
Vištienos kepsnys	30	110	216,76
Keptos paukštienos (vištienos) šlaunelės	31	100	253,72
Vištienos kukulis su morkomis (T)	10-3/61T	120	145,43
Kalakutienos ir daržovių troškinys (T)	10-5/108TG	150	142,29
Virti varškėčiai	82	200	403,78
Biri perlinių kruopų košė (A) (T)	3-3/45AT	120	160,35
Biri grikių kruopų košė (A) (T)	3-3/43AT	120	232,74
Brokolių salotos su pomidorais, dž. spanguolėmis, svogūnais (A)	50	100	116,71
Kopūstų, morkų, obuolių salotos (A)	2-1/10A	100	83,07
Agurkai (A)	36	50	8,5
Agurkų ir pomidorų salotos (A)	35	100	99,37
Paprikos (A)	39	50	14,50
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Pupelių su cukinijomis sriuba (A) (T)	1-3/35T	250	90,58
Virtų bulvių cepelinai su varške	51	200	282,98
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	50	200	332,67
Kepti varškėčiai	83	170	344,40
Kiaulienos – daržovių troškinys	2	150	495,73
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu (T)	11-7/139T	110	202,3
Kiaulienos sprandinė su svogūnais	11	180	594,54
Kiaulienos kotletas su sūriu	23	120	362,46
Biri ryžių kruopų košė (A) (T)	3-3/43AT	120	232,74
Bulvių košė	3	120	130,24
Cukinijų salotos su riešutais (A)	7	100	175,12
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A)	24	100	107,31
Burokėlių salotos (A)	17	100	82,19
Morkų salotos su česnakais (A)	11	100	115,85
Kopūstų salotos (A)	1	100	112,31
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Pertrinta daržovių sriuba (A) (T)	14	250	174,67
Troškinta kalakutiena (T)	29	150	267,83
Ryžių plovas su vištienos filė (T)	10-5/111T	180	294,39
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (T)	10-7/143T	110	248,14
Traškios vištienos blauzdelės (T)	10-8/162TGP	120	206,8
Maltas vištienos kepsnys	34	110	251,33
Lietiniai blynai su varške	74	200	423,87
Troškinti brokoliai (A) (T)	9	100	105,17
Žalieji lęšiai su morkomis ir svogūnais (A)	5-5/104AT	120	208,89
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A)	24	100	106,49
Salotos su raudonaisiais kopūstais ir moliūgų sėklomis (A)	2-1/23A	100	72,7
Marinuoti agurkai (A)	38	100	11,00
Pomidorai (A)	37	50	8,5
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (A) (T)	1-3/41AT	250	107,13
Viso grūdo blyneliai su kefyru	6-6/121V	150	537,22
Varškės spygliukai	89	200	380,25
Kepta garuose lašiša (T)	97/145T	100	307,47
Žuvies maltinis (T)	43	110	255,68
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)	11-5/101T	150	204,58
Troškintos daržovės (A) (T)	4-5/101AT	100	81,12
Biri ryžių kruopų košė (A)	3-3/43AT	120	232,74
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A) (T)	3-5/105AT	120	151,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (A)	2-1/1AGPVVg	100	58,10
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (A)	2-1/7AGPPcVVgA	100	52,94
Paprikos (A)	39	50	14,5
Žirnelių salotos (A)	42	100	48,00
Agurkai (A)	36	50	8,5
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba (A) (T)	12	250	130,75
Vištienos kepsnys	30	110	216,76
Orkaitėje kepti vištienos filė maltinukai su cukinija (T)	10/8160TGP	120	157,18
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (T)	10-5/105T	180	193,87
Keptos paukštienos šlaunelės	31	100	253,72
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais (T)	10-5/102T	160	226,29
Varškės apkepas (T)	85	180	350,80
Virtos bulvės (A) (T)	4-3/65AT	100	84,56
Paprikos (A)	39	50	14,5
Agurkai (A)	36	50	8,5
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (A)	44	100	108,61
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžomis (A)	2-1/22A	100	71,65
Morkų salotos su česnakais (A)	11	100	115,85
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (A) (T)	1-3/26AT	250	76,25
Grikių ir kiaulienos troškinys	11-5/100T	180	339,25
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (T)	12-7/141T	100	214,4
Kiauliena su troškintais kopūstais	6	150	327,09
Kiaulienos kepsnys	9	110	336,23
Kiaulienos suktinukai su sūriu	14	110	362,46
Lietiniai blynai su varške	74	200	423,87
Troškintos morkos su ryžiais (A) (T)	4-5/104AT	220	372,66
Morkų, obuolių salotos su riešutais ir moliūgų sėklomis (A)	12	100	175,97
Raugintų kopūstų salotos (A)	10	100	101,20
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (A)	24	100	107,31
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (A)	2	100	65,02
Pomidorai (A)	37	50	8,5
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (A) (T)	1-3/30AT	250	80,49
Kepti varškėčiai	83	170	344,40
Troškinta vištiena (T)	29	150	255,91
Maltas paukštienos kepsnys	34	110	251,33
Traški vištienos filė su sezamų plutele (T)	10-8/164TGP	100	265,07
Orkaitėje kepti kalakutienos kukuliai su morkomis (T)	10-3/62T	120	144,38
Vištienos kepsneliai (T)	10/8-163TG	150	263,94
Žalieji lęšiai su morkomis ir svogūnais (A) (T)	5-5/104AT	120	208,86
Biri perlinių kruopų košė (A) (T)	3-3/45AT	120	160,35
Agurkai (A)	36	50	8,5
Marinuoti agurkai (A)	38	50	5,5
Brokolių salotos su pomidorais ir dž. spanguolėmis (A)	50	100	116,71
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (A)	16	100	89,83
Kopūstų salotos (A)	1	100	112,31
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Trinta brokolių sriuba (A) (T)	22	250	116,92
Maltas kiaulienos kepsnys	15	110	289,25
Kiaulienos guliašas	1	160	528,78
Balandėliai su mėsa	63	150	225,19
Kiaulienos kepsnys	9	110	336,23
Virti varškėčiai	82	230	403,78
Viso grūdo dalių makaronai (T)	6-3/60T	120	202,64
Bulvių košė	3	120	130,23
Cukinijų salotos su riešutais (A)	7	100	175,12
Agurkų ir pomidorų salotos (A)	35	100	99,37
Kopūstų, morkų, obuolių salotos (A)	2-1/10A	100	83,07
Burokėlių salotos (A)	17	100	82,19
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (A)	44	100	108,61
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Ankštinių daržovių sriuba (A) (T)	17	250	157,95
Viso grūdo blyneliai su kefyru	6-6/121V	150	537,22
Varškės kukulaičiai (T)	7-3/66TGV	150	275,81
Jūros lydekos filė (T)	9-7/144T	100	78,31
Lašišos filė maltinis su sūrio ir žirnelių padažu (T)	9-8/170T	120	338,44
Viso grūdo dalių makaronai su vištiena	2/6	160	327,16
Miltinukai	71	220	330,53
Troškintos daržovės (A) (T)	4-5/101AT	100	81,12
Biri grikių kruopų košė (A) (T)	3-3/43AT	120	232,74
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A) (T)	3-5/105AT	120	151,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (A)	2-1/AGPVVg	100	58,10
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (A)	24	100	106,49
Paprikos (A)	39	50	14,5
Žirnelių salotos (A)	42	100	48,00
Agurkai (A)	36	50	8,5
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (A) (T)	10	250	162,77
Kalakutienos kepsnys	30	110	216,76
Kalakutienos kukuliai	35	110	194,67
Kepti varškėčiai	83	170	344,40
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (T)	10-5/105T	180	193,87
Ryžių plovas su vištienos filė (T)	10-5/111T	180	294,39
Virtos bulvės (A) (T)	4-3/65AT	100	84,56
Biri perlinių kruopų košė (A) (T)	3-3/45AT	120	160,35
Marinuoti agurkai (A)	38	50	5,5
Kopūstų salotos (A)	1	100	112,31
Morkų salotos su česnakais (A)	11	100	115,85
Burokėlių salotos (A)	17	100	82,19
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (A)	44	100	108,61
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (A) (T)	1-3/36AT	250	289,06
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu (T)	11-7/139T	110	202,3
Kiaulienos kotletas su sūriu	23	120	362,46
Kiaulienos sprandinė su svogūnais	11	160	594,54
Jautienos troškinys su padažu (T)	8	160	405,26
Kiaulienos suktinukas su įdaru	12	110	334,71
Troškinys su mėsa ir ryžiais	3	150	605,89
Bulvių košė	3	120	130,23
Salotos su raudonaisiais kopūstais ir moliūgų sėklomis (A)	2-1/23A	100	72,7
Raugintų kopūstų salotos (A)	10	100	101,20
Burokėlių salotos (A)	17	100	82,19
Agurkai (A)	36	50	8,5
Pomidorai (A)	37	50	8,5
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba (A) (T)	12	250	130,75
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais (T)	10-5/102T	160	226,29
Varškės apkepas (T)	85	180	350,80
Vištienos filė blyneliai	10-6/118GP	110	171,07
Traškios vištienos blauzdelės (T)	10-8/162TGP	120	206,80
Kalakutienos kukulis su morkomis (T)	10-3/62T	110	132,35
Troškintos morkos su ryžiais (A) (T)	4-5/104AT	220	372,66
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (A)	2-1/1AGPVVg	100	58,10
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A)	24	100	106,49
Paprikos (A)	39	50	14,50
Žirnelių salotos (A)	42	100	48,00
Agurkai (A)	36	50	8,5
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (A) (T)	1-3/41AT	250	107,13
Kiaulienos kepsnys	9	110	336,23
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (T)	11-5/102T	150	273,15
Maltas kiaulienos kepsnys	15	110	289,25
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (T)	12-5/141T	100	214,4
Troškintos daržovės (A) (T)	4-5/101AT	100	81,12
Virti viso grūdo makaronai (T)	6-3/60T	120	202,64
Virti avinžirniai (A)	14	120	194,12
Morkų, obuolių salotos su sėklomis (A)	8	100	173,87
Raugintų kopūstų salotos (A)	10	100	101,20
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais (A)	18	100	96,16
Pomidorai (A)	37	50	8,5
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (A)	2	100	65,02
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą)			

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (A) (T)	1	250	120,85
Bulvių plokštainis	46	240	381,90
Varškės spygliukai	89	230	380,25
Miltinukai	71	230	345,55
Kepta garuose lašiša (T)	9-7/145T	100	307,47
Žuvies maltinis (T)	43	110	255,68
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	2/6	160	367,90
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A) (T)	4-5/105AT	120	211,29
Biri ryžių kruopų košė (A) (T)	3-3/43AT	120	232,74
Paprikos (A)	39	50	14,5
Agurkai (A)	36	50	8,5
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (A)	44	100	108,61
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžomis (A)	2-1/22A	100	71,65
Morkų salotos su česnakais (A)	11	100	115,85
Vaisiai (2 rūšys pagal sezoniškumą) (A)			

Tausojantis patiekalas (T) — maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

Augalinės kilmės patiekalas (A) — patiekalas pagamintas tik iŠ augalinės kilmės produktų (pvz.: sriuba be grietinės, makaronai be kiaušinių).

Naudota metodinė medžiaga:

1. Bičiušienė, A. (2018). *Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės (2-oji papildyta ir pataisyta laida).*
2. Bogušienė, R. (2022). *Sveiko maisto gamyba: 322 technologinių kortelių, valgiaraščių ir metodinės medžiagos rinkinys.*
3. Bogušienjė, R. (2017). *Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys: darželiams, mokykloms, kavinėms, namams, vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų.*

Sudarė Laura Petrauskaitė