

UAB „CIRTANA“

Įmonės kodas: 125301457; PVM kodas: LT100003428116; registracijos adresas: volungės g. 15-9, Vilnius;
telefono numeris: +37060776098

VILNIAUS ŽĖRUČIO PRADINĖ MOKYKLA

2025 m.-2026 m.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 16:00

Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

1 savaitė

1

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė	22A(p)	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė/ švž.uogos		20	0,06		14,18	54,20
Vaisinė arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			9,91	9,83	49,31	313,60

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	5Sr	150/5	1,2	4,94	4,98	63,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kepta vištos šlaunelė	31A	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Sviesto-grietinės padažas	14P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Morkų-obuolių salotos su riešutais	12S	50	1,37	7,60	5,10	90,585
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo						
Viso			26,44	36,23	51,76	618,39

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Omletas su sviestu	89A	120/7,5	11,60	18,07	6,58	235,15
Duona p/g		20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:			14,60	18,93	44,72	390,19

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
 Direktorė
 2025 - 2026 metai
 1 savaitė
 Antradienis

2

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčių dribsniai	26Š	62,5	6,375	2,188	48,75	240,00
Pienas 2,5%		187,50	6,375	4,688	9,192	105,00
Viso:			12,750	6,876	57,94	345,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietin.	1Sr	150/5	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Maltas Kiaulienos šnicelis	15A	50/15	10,58	9,76	4,23	152,90
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žal. žirneliais	17S	50	1,28	7,06	6,27	88,13
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo						
Viso			18,60	26,38	76,01	593,36

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti makaronai	8G	100	4,10	0,06	28,80	136,42
Sviestas 82%		4,00	0,03	3,30	0,03	29,76
Kakava su pienu	5G	100	2,12	1,68	9,61	59,06
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			7,01	5,34	52,38	281,24

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



1 savaitė

- 4 -

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
Viso:			8,03	7,07	52,03	305,80

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su kruopomis ir grietine	11Sr	150/5	1,73	4,97	11,47	93,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Bulvių plokštainis su vištiena	45A	150	17,07	20,08	27,70	355,35
Grietinės padažas	1P	40	0,84	7,73	2,58	83,22
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus						
Viso			21,88	33,34	65,95	631,51

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė	21	200	7,89	3,01	47,31	237,33
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			8,72	11,57	61,33	367,73

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
1 savaitė

Penktadienis

- 5-

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su daržovėmis	99A	150	8,49	5,81	47,37	268,10
Sviestas 82%		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
Viso:			8,59	12,04	60,58	326,07

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių sriuba(bulvės,žirneliai)	16Sr	150	1,55	3,10	9,44	66,24
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies maltinis (tausojantis)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Pekininių kopūstų ir porų salotos	16S	50	0,64	9,11	2,17	89,01
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			18,80	32,05	64,60	596,48

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su bananais		100/15	7,40	12,92	40,78	304,20
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			8,64	19,22	55,34	418,80

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
2 savaitė
Pirmadienis

6

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sklindžiai su obuoliais	77A	80/20	7,21	12,94	38,42	293,94
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			7,69	18,94	39,04	352,54

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba su grietine	12Sr	150/5	1,55	4,91	9,47	84,12
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Virtos dešrelės (tausojančios)	37A	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Šviežių daržovių salotos su saulėgr	8S	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
Viso			12,03	30,80	69,07	576,38

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Batonas	1Š	20	1,58	0,90	10,58	43,40
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			8,79	8,52	48,84	290,25

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
2 savaitė
Antradienis

7

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri ryžių kruopų košė	95A	200	6,11	7,08	46,21	263,26
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Viso:			6,77	15,78	47,79	347,65

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Burokų sriuba su pupelėmis	3Sr	150	2,43	4,99	9,93	86,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	28A	75	13,75	10,28	14,01	201,26
Biri grikių košė	7Gar	100	6,03	5,48	33,26	202,88
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			25,81	23,90	87,96	637,53

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvinia blynai su salierais	5 (p)	150	6,98	12,43	34,38	264,40
Arbata be cukraus	1G	200				
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			8,22	18,73	48,94	379,00

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
2 savaitė

8

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			8,03	7,07	52,03	305,80

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,50	3,23	14,05	92,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Šviežios morkytės		50	0,52	0,09	4,50	15,50
Vanduo		200				
Viso			29,17	23,50	71,46	592,65

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė ar švž. uogos		30	0,09		21,27	81,30
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			8,69	8,16	67,21	371,30

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

2 savaitė

9

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su sūriu	15A(p)	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Nat. pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			12,73	11,25	44,61	334,38

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pieniška makaronų	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Paukštienos kukuliai	35A	75	19,07	4,38	3,05	126,73
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Daržovių salotos su paprikomis	5S	50	0,75	4,95	3,03	55,26
Burokėlių salotos	16S	50	0,86	2,57	5,84	44,92
Vanduo		200				
Viso			29,89	21,82	60,33	539,14

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Biri grikių kruopų košė	99A	150	8,98	2,21	49,38	248,66
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Žalia arbata be cukraus		200				
Viso:			9,81	10,77	63,40	379,06

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



2savaitė

10

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė	29A(p)	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Uogienė ar švž trintos uogos		20,00	0,06		14,18	54,20
Arbata be cukraus		200				
Viso:			6,53	5,17	42,11	238,28

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštinių sriuba	9Sr	150	2,10	5,72	9,87	95,54
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais	39A	75/75	17,42	4,37	8,81	141,60
Morkų-obuolių salotos su riešutais	12S	50	1,37	7,60	5,10	90,59
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
Viso			26,75	27,16	79,97	639,21

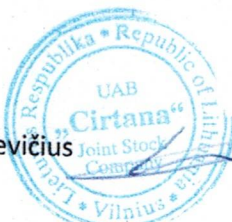
Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virtas kiaušinis su ž. Žirneliais ir majonezu	3K	40/20/20	6,16	11,24	5,14	142,71
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7,68	11,84	44,86	254,71

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
3 savaitė
Pirmadienis

11

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė ar švž. uogos		30	0,09		21,27	81,30
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7,93	7,86	53,27	315,30

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	150	1,48	4,94	8,51	80,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vištienos maltinis (tausojuantis)	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos	16S	50	0,78	7,05	5,55	83,53
Rauginti agurkai		25	0,20	0,05	0,58	2,75
Vasiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			21,06	38,11	60,85	644,16

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Apkepti sumuštiniai su dešrele	9(p)	104	11,03	23,48	14,45	314,51
Nat. pomidorų padažas		10	0,39	0,05	2,37	11,00
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			12,23	23,86	31,40	383,68

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
3 savaitė
Antradienis

12

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su fermentiniu sūriu	15A	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Vaisinė arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	2,17
Viso:			12,98	11,33	58,34	336,55

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	150/5	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Blynai su varške	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Grietinė 30%	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
Šviežios morkytės		50	0,52	0,09	4,50	15,50
Arbata be cukraus		200				
Viso			17,61	28,69	60,80	551,97

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta manų kruopų košė	96A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Kmynų arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
Viso:			7,14	13,87	29,51	268,47

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

3 savaitė

13

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėč[a]	82A	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Grietinė 30%		20	0.48	6.00	0.62	58.60
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			14,97	13,04	36,91	316,49

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	150	3,63	3,33	14,20	93,47
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Kiaulienos guliašas (tausojojantis)	1A	50/75	14,59	11,22	3,34	171,25
Viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	50	1,37	9,18	6,28	104,41
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Vanduo		200				
Viso			25,73	29,92	67,30	616,83

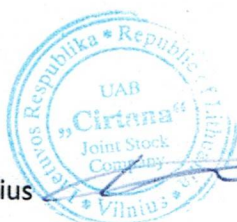
Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Grikių kruopų košė	99A	150	4,21	10,64	29,76	226,66
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			8,37	13,44	48,60	338,66

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

3 savaitė

14

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Sviestas 82%		20	0.16	16.52	0.08	148.80
Čiobrelių arbata be cukraus		200				
Viso:			8.00	24.38	32.08	382.80

Pusryčiai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su ryžiais	11Sr	150/10	1,57	4,97	11,47	94,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Vištienos file(tausojojantis)	31A	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vaisiai		50	0.76	0.30	13.94	56.00
Pekininių kopūstų salotos su agurkais	23S	50	0,59	4,62	1,74	47,62
Vanduo		200				
			20,37	32.02	64.70	614.80

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių plokštainis	47A	150	5,14	9,17	36,48	245,73
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Arbata be cukraus		200				
Viso:			5,86	18,17	37,41	333,63

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
3 savaitė
Penktadienis

15

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė	22A(p)	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos		25	0,18	0,10	1,80	54,20
Arbata be cukraus		200				
			10,03	9,93	36,93	313,60

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine	10S	150/10	2,35	5,65	9,53	95,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies kepsneliai (tausojantis)	42A	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šviežių kopūstų salotos	3S	50	1,34	9,21	6,44	107,46
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	20S	50	1,17	2,48	4,11	40,17
Arbata be cukraus		200				
Viso			21,99	35,87	66,38	649,18

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su obuoliais	77A	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,52	43,95
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7,57	17,44	38,94	337,89

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius

