

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Manų košė su sviestu	3-3/475	200/15	8,3	4,7	35,9	218,5
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	4,2	17
Obuolys		137	0,55	0,55	17,8	72,6
Viso maistinė vertė			8,85	5,25	57,9	308,1

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Jogurtas 2,5 riebumo		125	2,8	2,5	12,46	83,43
Kriaušė		100	0,4	0,4	12,4	52,2
Maistinė vertė			3,2	2,9	24,86	135,63

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Pupelių sriuba augalinis	10	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,5	0,3	8,35	43,05
Kiaulienos plovos tausojantis	3/2011	75/75	22,94	19,52	21,30	346,59
Švieži pomidorai	74	50	0,36	0	2,48	11,16
Sezoniniai vaisiai		200	1,40	0,60	24,20	107,80
Vanduo su citrina	G009	200	0	0	0	0
Maistinė vertė			28,46	22,73	73,72	607,99

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Varškės pudingas su trintomis braškėmis	37	100/30	15,94	11,22	24,49	257,77
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	4,2	17
Dienos maistinė vertė			56,45	42,10	185,17	1190,86

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Omletas tausojantis	88	100	9,67	15,06	5,49	195,9
Viso grūdo juoda duona		20	1,8	0,4	13,2	43,05
Pomidorai augalinis	D003	50	0,04	0,1	1,6	9,0
Vaisinė arbata be cukraus	G1	150	0	0	0	0
Maistinė vertė			11,51	15,56	20,29	247,95

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		68	0,28	0,20	9,18	35,62
Šviežių pomidorų salotos augalinis	74	50	0,35	0	2,48	11,16
Maistinė vertė			0,63	0,20	11,66	46,78

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Burokėlių sriuba tausojantis augalinis	1-3/39at	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo juoda duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena grietinės - sviesto padažas	59/3p	200\40	11,39	27,85	43,47	432,22
Vanduo su citrina		200	0	0	0	0
Jogurtas 2,5 riebumo		125	0,50	0,30	0,50	5,9
Maistinė vertė			14,82	31,59	63,2	557,89

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Grikių košė su daržovėmis tausojantis	111/2011	150	8,53	9,94	47,41	305,3
Kefyras 2,5 proc		100	5,1	3,8	7,4	84
Maistinė vertė			13,63	13,74	54,81	389,30
Dienos maistinė vertė			40,59	61,09	149,96	1241,92

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus

2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

**1 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sklindžiai su obuoliais su trintomis braškėmis tausojantis	288/198 3	150/30	13,04	16,41	64,54	327,87
Juoda arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			13,04	16,41	64,54	327,87

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		80	0,70	0,18	10,65	41,36
Morkų salotos augalinis	5	50	0,47	1,86	1,94	24,04
Maistinė vertė			1,17	2,04	12,59	65,40

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Tiršta šviežių kopūstų sriuba augalinis tausojantis	1- 3/28at	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Viso grūdo juoda duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
Kalakutienos šnicelis virtos bulvės pekino kopūstų salotos	25a/83/ 21/2011	80/50/5 0	22,81	53,83	56,05	364,39
Vynuogių sultys		200	1,2	0	30	130
Maistinė vertė			27,39	57,4	107,77	627,06

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sumuštinis su sūriu fermentiniu	Š-6	40/6/20	8,25	12,59	17,67	224,09
Juoda arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,25	12,59	17,67	224,09
Dienos maistinė vertė			49,85	88,44	202,57	1244,42

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

1 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtas kiaušinis tausojantis	8-3/60	50	6,2	5,9	0,46	78,7
Batonas su sviestu		40/20	1,8	0,4	13,2	63,0
Juoda arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8	6,30	13,66	141,7

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		100	1,08	0,27	20,79	87,3
Keksiukas		40	4	3,0	32,85	151,2
Maistinė vertė			5,08	3,27	53,64	238,5

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Rūgštynių sriuba augalinis tausojantis	1-3/29at	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Višo grūdo juoda duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
Paukštienos maltinis virti ryžiai šviežių kopūstų salotos	23/80/4	100/5/50/50	13,53	16,83	26,36	310,54
Apelsinas		100	0,60	0	5,90	26,60
Maistinė vertė			17,06	20,27	51,49	456,91

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Perlinių kruopų košė tausojantis	3-3/35	200	4,4	4,12	33,40	188,12
Pienas 2,5 proc		150	6,4	4,0	9,4	96,0
Bandelė su cinamonu		60	6,2	2,1	32,85	151,2
Maistinė vertė			17,0	10,22	75,65	435,32
Dienos maistinė vertė			47,14	40,06	194,44	1272,43

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

1 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Varškė 9proc su trintomis braškėmis		100\20	9,6	5,6	2,2	97,4
Arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			9,6	5,6	2,2	97,4

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Jogūrtas 2,5 riebumo		125	2,8	2,5	12,46	83,43
Maistinė vertė			3,50	2,80	24,56	137,33

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Ryžių sriuba su pomidorai tausojantis	14	150	2,17	4,03	21,50	123,59
Viso grūdo juoda duona		20	1,50	0,30	8,55	43,05
Troškintas žuvies maltinis [lydeka] grikių košė švieži arba marinuoti agurkai tausojantis	48\4-5\105ta 4\75\2011	75\80\50	16,56	17,73	32,57	359,52
Vanduo su citrina		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	1,20	0	21,60	97,50
Maistinė vertė			21,43	22,06	87,22	623,66

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtinukas su varške grietinė	46	92\8	7,77	5,30	20,16	152,39
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Keksiukas		40	1,90	0,25	20,0	113,50
Maistinė vertė			9,67	5,55	40,16	265,89
Dienos maistinė vertė			44,20	36,01	154,14	1124,28

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus

2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

**2 savaitė
pirmadienis**

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Keptas varškėtis su trintomis braškėmis	84	100/15	17,01	16,91	25,36	320,37
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			17,01	16,91	25,36	320,37

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Sezoniniai vaisiai	100	0,70	0,30	12,10	53,90	
Maistinė vertė		0,70	0,30	12,10	53,90	

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Žirnių sriuba tausojantis	1-3/24at	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Kiaulienos kotletas su padažu virtos bulvės švieži arba marinuoti agurkai	658/31 981/75 /1981/ 75	100/50 /50/50	13,01	26,32	21,9	426,85
Apelsinų sultys		200	1,2	0,2	19,8	90,0
Sezoniniai vaisiai		200	0,80	0	26,80	104,0
Maistinė vertė			20,35	30,11	91,70	768,24

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtas kiaušinis juoda duona	8-3/60	50/20	8,0	6,3	13,66	121,75
Arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,0	6,3	13,66	121,75
Dienos maistinė energetinė vertė			46,06	53,62	142,82	1264,26

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

2 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virti varškėčiai su grietine tausojantis	491/19 81	100/15	17,08	6,15	26,88	215,08
Vaisinė arbata be cukraus	G1	150	0	0	0	0
Maistinė vertė			17,08	6,15	26,88	215,08

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Marinuoti burokėliai augalinis	49	50	0,80	0,03	2,75	12,83
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Maistinė vertė			2,30	0,33	11,10	55,88

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Bulvienė su perlinėmis kruopomis tausojantis	15	150\5	3,07	5,89	20,22	140,6
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Žemaičių blynas su kiauliena sviesto-grietinės padažas	57/3p	100[80/ 20]/25	8,53	21,74	22,83	317,45
Vanduo su citrina	D009	200	0,08	0,04	0,92	4,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Maistinė vertė			13,88	28,27	64,42	559,0

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Manų kruopų košė su sviestu tausojantis	3- 3/47t3	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Pienas 2,5 proc		150	5,1	3,75	7,35	84,0
Sūrio-lazdelės pik-nik		25	6,6	5,2	0	73,2
Maistinė vertė			22,06	14,77	52,18	430,34
Visos dienos maistinė vertė			55,32	49,52	154,58	1260,3

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sklindžiai su obuoliais su trintomis braškėmis tausojantis	288/198 3	150/30	13,04	16,41	64,54	327,87
Juoda arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			13,04	16,41	64,54	327,87

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Viso grūdo juoda duona	1	20	1,5	0,3	8,35	43,05
Morkų salotos su sūriu ir šviežiais agurkais; augalinis	2018\6	50	2,78	9,58	3,18	15,54
Maistinė vertė			4,28	9,88	11,53	58,59

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Raugintų kopūstų sriuba	31	150	0,90	2,85	4,73	49,59
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Kalakūtenos šlaunelių mėsos troškiny su sausainiais virti makaronai	10- 5/102/t	130/49/ 81/50/5	16,58	8,29	18,76	207,81
šviežių kopūstų salotos	2/422/1	0				
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
Jogurtas 2,5 proc		125	2,8	2,5	12,46	83,43
Liežuvis sausainis		70	4,0	0	32,85	151,20
Vaisiai		200	1,40	0,45	24,20	107,45
Maistinė vertė			27,18	14,39	101,35	612,53

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Juoda arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,25	12,59	17,67	224,09
Dienos maistinė energetinė vertė			52,75	53,27	195,09	1223,08

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtas kiaušinis tausojantis	8-3/60	50	6,2	5,9	0,46	78,7
Batonas su sviestu		40/20	1,8	0,4	13,2	63,0
Juoda arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,0	6,3	13,66	141,7

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Bananas		100	1,08	0,27	20,79	87,3
Keksiukas		40	4	3,0	32,85	151,2
Maistinė vertė			5,08	3,27	53,64	238,50

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Pieniška ryžių sriuba tausojantis	19	150	5,05	6,4	17,11	146,27
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Keptą paukštienos file virti ryžiai daržovių salotos su paprika	33a/4/ 75	50/50/ 50	14,73	13,02	32,74	262,73
Varškės sūrelis		100	7,2	12,8	12,16	182,8
vaisiai		200	1,20	0	11,80	53,20
Vanduo su citrina		200	0	0	0	0
Maistinė vertė			29,68	32,52	82,16	688,05

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Perlinių kruopų košė tausojantis	3-3/35	100	2,2	2,06	16,70	94,06
Pienas 2,5 proc.		150	6,4	4,0	9,4	96,0
Maistinė vertė			8,6	6,06	26,1	190,06
Dienos maistinė energetinė vertė	vertė		51,36	48,15	175,56	1258,3

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V1 4

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Varškė 9proc su trintomis braškėmis		100/20	9,6	5,6	2,2	97,4
Arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			9,6	5,6	2,2	97,4

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Jogurtas 2,5 riebumo		125	2,8	2,5	12,46	83,43
Maistinė vertė			3,50	2,80	24,56	137,33

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Agurkinė sriuba tausojanti	1- 3/25at	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Troškintas žuvies maltinis su padažu virtinti ryžiai morkų -porų -obuolių šalotos	48/54p/ 110/200 8/14	75/20/1 00/50	15,33	32,91	38,58	501,30
Arbata be cukraus	G009	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		200	1,20	0	11,80	53,20
Maistinė vertė			21,04	36,67	83,13	737,54

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtinukas su varške grietinė tausojantis	46	92\8	7,77	5,30	20,16	152,39
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Kėksiukas		40	1,90	0,25	20,0	113,50
Maistinė vertė			9,67	5,55	40,16	265,89
Dienos maistinė vertė			43,81	50,62	150,05	1238,16

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus

2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V17

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virti skryliai su padažu	2011/19 /5	150/30	0,77	0,12	3,7	227,78
Kefyras 2,5 proc		100	5,1	3,8	7,4	84,0
Maistinė vertė			5,87	3,92	11,1	311,78

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Maistinė vertė			0,70	0,30	12,10	53,90

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Perlinių kruopų sriuba tausojantis	1- 3/40at	150	2,61	3,25	16,06	133,69
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Jautienos kukulis virtos bulvės morkų kopūstų salotos tausojantis augalinis	12- 7/14t2/ 4- 3/65t/2 003/36	80/50/5 0	18,14	17,37	15,41	290,41
Apelsinų sultys		200	1,20	0,20	19,80	90,
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Sausainis liežuvis		70	4	0	32,85	151,20
Maistinė vertė			28,15	21,42	104,57	762,25

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtinukas su varške grietinė tausojantis	46	92\8	7,77	5,30	20,16	152,39
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Keksiukas		40	1,90	0,25	20,0	113,50
Maistinė vertė			9,67	5,55	40,16	265,89
Dienos maistinė vertė			44,39	31,19	167,93	1393,82

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio 14 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Manų košė su sviestu	3-3/47t	200/15	8,3	4,7	35,9	218,5
Arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,3	4,7	35,9	218,5

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Varškė 9 proc su šviežiomis trintomis braškėmis		100	10,6	6,6	3,2	97,4
Maistinė vertė			10,6	6,6	3,2	97,4

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Burokėlių sriuba augalinis tūsojantis	1-3/39at	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Keptas kiaulienos kepsnys perlinių kruopų košė švieži arba marinuoti agurkai	8/3-3/35t/75/2011	100/50/50	24,46	24,64	15,9	384,72
Vanduo su citrina	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,0
Sezoniniai vaisiai		200	1,20	0	11,80	53,20
Sūrio lazdelės		100	0,6	3,5	11,4	98,0
Maistinė vertė			29,27	31,62	59,25	659,69

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentinis sūris	6	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,25	12,59	17,67	224,09
Dienos maistinė vertė			56,42	55,51	116,02	1199,68

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus

gimnazijos direktoriaus

2025 m. sausis 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Perlinių kruopų košė su daržovėmis tausojantis	3-5/105at	200	6,0	5,1	45,8	253,0
Arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			6,0	5,1	45,8	253,0

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Maistinė vertė			0,70	0,30	12,10	53,90

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Pieniška ryžių sriuba tausojantis	19	150	5,05	6,40	17,11	146,27
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Vištienos file maltinis virti ryžiai pekino kopūstų salotos su agurkai augalinis tausojantis.	68/2011 /21/201 1	100/5/5 0/50	13,24	20,68	67,13	339,12
Vanduo su braškėmis	G009	200	0,10	0,04	0,98	4,0
Sezoniniai vaisiai		200	1,40	0,60	24,20	107,45
Keksiukas		40	1,90	0,25	20,0	113,50
Maistinė vertė			23,19	28,27	137,97	753,39

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Varškės pudingas su trintomis šviežiomis braškėmis	54	100/25	14,78	14,48	24,24	277,98
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			14,78	14,48	24,24	277,98
Dienos maistinė vertė			44,67	48,15	219,53	1338,27

PATVIRTINTA

Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus

gimnazijos direktoriaus

2025 m. balandžio 14 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

**3 savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Omletas tausojantis	91a	100	10,93	14,32	6,66	198,95
Arbatą be cukraus		150	0	0	0	0
Juoda viso grūdo duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Švieži pomidorai augalinis	37s	50	0,40	0,08	1,64	6,80
Maistinė vertė			12,83	14,70	16,65	248,80

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Jogurtas 2,5 riebumo		125	2,8	2,5	12,46	83,43
Maistinė vertė			3,50	2,80	24,56	137,33

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Šviežių kopūstų sriuba tausojantis	29	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Paukštienos troškiny su daržovėmis tausojantis	25/2003	190	18,34	21,88	15,21	324,21
Burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkai augalinis	2-3/61at	50	1,25	4,65	5,75	69,65
Sezoniniai vaisiai		200	1,20	0	11,8	104
Vanduo su citrina		200	0	0	0	0
Sūrio lazdelės		100	0,60	3,5	11,4	98,0
Maistinė vertė			24,77	33,60	65,88	728,54

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Kėpti cukinijų blynėliai su trintomis šviežiomis braškėmis	M12	140\50	8,11	24,92	30,76	230,27
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Maistinė vertė			8,11	24,92	30,76	230,27
Dienos maistinė energetinė			49,21	76,02	137,85	1344,94

PATVIRTINTA
 Šilalės r. Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus
 gimnazijos direktoriaus
 2025 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. V14

Šilalės r. Kvėdarnos K. Jauniaus gimnazijos valgyklos valgiaraštis

4-6 m. amžiaus grupės vaikams

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Bananų -obuolių sklindžiai su trintomis šviežiomis braškėmis	M11	110/30	9,38	9,78	36,86	267,08
Pienas, 2,5 proc		150	5,1	3,75	7,35	84,0
Maistinė vertė			14,48	13,53	44,21	351,08

Priešpiečiai 10.45 - 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Sūrio lazdelės		40	5,5	3,5	11,35	48,5
Maistinė vertė			5,5	3,5	11,35	48,5

Pietūs 11.30 – 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Trinta daržovių sriuba augalinis taušojantis	2003/259	150	4,76	3,12	14,46	22,34
Viso grūdo juoda duona		20	1,5	0,3	8,35	43,05
Kepta upėtakio file virti gričiai su daržovėmis burokėlių salotos su pupelėmis	9-70/145t 6/4-5/105at 7/2-3/60/73	110/55/50	23,5	30,39	24,16	463,96
Vanduo su citrina	G009	200	0,08	0,04	0,92	4,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,30	12,10	53,90
Maistinė vertė			30,54	34,15	59,99	587,25

Vakarienė 15.00 – 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Virtas kiaušinis juoda viso grūdo duona	8-3/60	50/20	8,0	6,3	13,66	121,75
Vaisinė arbata be cukraus		150	0	0	0	0
Keksiukas		40	1,90	0,25	20,0	113,50
Maistinė vertė			9,9	6,55	33,66	235,25
Dienos maistinė vertė			60,42	57,73	149,21	1222,08