



PATVIRTINTA

Marijampolės Marijampolės „Žiburėlio mokyklos-
daugiafunkcio centro direktorės Rimos Kukalienės
2026 m. rugpjūčio 25 d.
įsakymu Nr. V-224

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Įstaigos personalui

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6³⁰ iki 18³⁰ val.

Dietistė
Simona Šliužaitė

1
PIRMA SAVAITĖ
Pirmadienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-16	150	3,39	2,27	10,50	80,34
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	PT-12	70	17,80	6,95	5,43	149,40
Virtos kuskuso kruopos (augalinis) (garnyrui)	PT-30	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Pekino/aisbergo salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-10	80	0,63	2,99	4,64	46,74
Iš viso:			26,06	12,74	46,69	402,66

Dietistė
Simona Šliužaitė

2
PIRMA SAVAITĖ
Antradienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-36	150	1,06	6,23	8,44	90,26
Grietinė (30 proc.)	PT-29	8	0,20	2,40	0,30	23,50
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	PŽ-18	100	22,29	9,12	3,53	185,80
Perlinės kruopos (garnyrui)	PT-18	80	2,51	0,29	17,95	86,40
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-17	75	0,98	2,10	5,13	41,97
Iš viso:			25,78	11,51	26,61	314,17

Dietistė
Simona Šliužaitė

3
PIRMA SAVAITĖ
Trečiadienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-28	150	8,55	4,66	24,91	191,43
Bulvių plokštainis	V-16	200	6,19	7,01	36,48	217,34
Nesaldinto jogurto ir grietinės padažas	SPV-38	15/20	1,00	6,10	1,30	63,70
Iš viso:			15,74	17,77	62,69	472,47

Dietistė
Simona Šliužaitė

4
PIRMA SAVAITĖ
Ketvirtadienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-5	150	2,01	2,07	8,48	60,03
Troškinti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	PT-13	80/20	18,58	11,47	6,88	216,70
Virtos bulvės (garnyrui)	PT-19	80	1,44	0,12	14,31	60,51
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-15	90	2,32	5,48	8,75	116,98
Iš viso:			24,35	19,14	38,42	454,22

Dietistė
Simona Šliužaitė

5
PIRMA SAVAITĖ
 Penktadienis (I variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Pomidorų ir ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-27	150	1,25	3,11	11,41	76,54
Keptas lašišos filė kukulis (tausojantis)	PŽ-20a	70	14,75	11,90	7,05	197,19
Virtos grikių kruopos (garnyrai)	PT-18	80	4,41	1,08	2,42	122,15
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	10	0,10	0,00	0,40	1,80
Lapinės sėlotos salotos su ridikėliais, agurku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalis)	SPV-37	90	0,95	5,00	2,95	61,00
Iš viso:			21,46	21,09	24,23	458,68

Dietistė
Simona Šliužaitė

6
PIRMA SAVAITĖ
Penktadienis (II variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Pomidorų ir ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-27	150	1,25	3,11	11,41	76,54
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	PŽ-21	80	17,90	16,76	0,60	225,20
Virtos grikių kruopos (garnyrui)	PT-18	80	4,41	1,08	2,42	122,15
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	10	0,10	0,00	0,40	1,80
Lapinės salotos salotos su ridikėliais, agurku ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalis)	SPV-37	90	0,95	5,00	2,95	61,00
Iš viso:			24,61	25,95	17,78	486,69

Dietistė
Simona Šliužaitė

7
ANTRA SAVAITĖ
Pirmadienis (I variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-20	150	2,39	1,99	20,07	102,72
Keptos maltos kiaulienos dešrelės (tausojantis)	PT-9	80	15,31	11,48	8,40	218,00
Virtos bulvės (garnyrui)	PT-19	80	1,44	0,12	14,31	60,51
Raugintų kopūstų salotos	SPV-9	70	0,76	4,00	3,88	57,57
Iš viso:			19,90	17,59	46,66	438,80

Dietistė
Simona Šliužaitė

8
ANTRA SAVAITĖ
Pirmadienis (II variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-20	150	2,39	1,99	20,07	102,72
Keptos maltos kiaulienos dešrelės (tausojantis)	PT-9	80	15,31	11,48	8,40	218,00
Virtos bulvės (garnyrai)	PT-19	80	1,44	0,12	14,31	60,51
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (augalinis)	SPV-7	100	1,02	6,04	3,32	68,54
Iš viso:			20,16	19,63	46,10	449,77

Dietistė
Simona Šliužaitė

9
ANTRA SAVAITĖ
Antradienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-4	150	6,05	2,44	18,51	107,55
Kapotos vištienos kepsniukai	PŽ-2	90	20,30	14,40	6,60	235,90
Virtos bulgur kruopos (garnyrui)	PT-28	70	3,77	0,40	23,25	104,74
Salotų lapelių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-19	55	0,49	4,99	1,20	51,44
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	35	0,30	0,10	1,40	6,30
Iš viso:			30,91	22,33	50,96	505,93

Dietistė
Simona Šliužaitė

10
ANTRA SAVAITĖ
Trečiadienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-7	150	0,93	2,03	8,86	51,06
Grietinė (30 proc.)	PT-29	8	0,20	2,40	0,30	23,50
Varškės apkepas (tausojantis)	PT-5	150	22,52	16,54	23,31	288,78
Trintos uogos su bananais	SPV-35a	40	0,32	0,12	4,46	18,40
Iš viso:			23,97	21,09	36,93	381,74

Dietistė
Simona Šliužaitė

11
ANTRA SAVAITĖ
Ketvirtadienis (I variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1	150	3,84	2,29	14,38	97,16
Grietinėlėje troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	PŽ-19	130	24,56	13,38	6,18	242,89
Virti makaronai (garnyrai)	PT-18	80	3,84	0,35	24,00	114,56
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-4	80	1,01	2,98	5,29	51,29
Iš viso:			33,25	19,00	49,85	505,90

Dietistė
Simona Šliužaitė

12
ANTRA SAVAITĖ.
Ketvirtadienis (II variantas)



Pietūs 10.40-11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-1	150	3,84	2,29	14,38	97,16
Grietinėlėje troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	PŽ-17	130	26,76	11,78	6,18	237,59
Virti makaronai (garnyrui)	PT-18	80	3,84	0,35	24,00	114,56
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SPV-4	80	1,01	2,98	5,29	51,29
Iš viso:			35,45	17,40	49,85	500,60

Dietistė
Simona Šliužaitė

13
ANTRA SAVAITĖ.
Penktadienis (I variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3	150	2,09	2,01	14,75	57,63
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	PŽ-21	80	17,90	16,76	0,60	225,20
Virti ryžiai (garnyrui)	PT-17	80	1,94	0,36	21,42	89,52
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	SPV-40	100	1,10	6,30	3,99	69,40
Iš viso:			23,03	25,43	40,76	441,75

Dietistė
Simona Šliužaitė

14
ANTRA SAVAITĖ.
Penktadienis (II variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-3	150	2,09	2,01	14,75	57,63
Keptas lašišos filė kukulis (tausojantis)	PŽ-20a	70	14,75	11,90	7,05	197,19
Virti ryžiai (garnyrai)	PT-17	80	1,94	0,36	21,42	89,52
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	SPV-40	100	1,10	6,30	3,99	69,40
Iš viso:			19,88	20,57	47,21	413,74

Dietistė
Simona Šliužaitė

15
TREČIA SAVAITĖ
Pirmadienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-18	150	6,41	4,82	22,55	139,80
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	PT-14	80/80	21,70	11,37	10,80	229,76
Virtos bulvės (garnyrui)	PT-19	80	1,44	0,12	14,31	60,51
Iš viso:			29,55	16,31	47,66	430,07

Dietistė
Simona Šliužaitė

16
TREČIA SAVAITĖ.
Antradienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-25	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	PŽ-14	80/60	21,71	8,39	36,34	311,07
Marinuotas agurkas (augalinis)	PT-43	70	0,20	0,10	1,60	7,70
Pomidorų skiltelės (augalinis)	PT-38	35	0,30	0,00	1,40	6,30
Iš viso:			26,30	11,83	53,73	422,11

Dietistė
Simona Šliužaitė

17
TREČIA SAVAITĖ
Trečiadienis (I variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-21	150	0,84	3,03	5,34	52,85
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	PT-3	180	13,95	5,97	40,18	285,28
Nesaldinto jogurto ir grietinės padažas	SPV-38	14/19	1,00	6,10	1,30	63,70
Iš viso:			15,79	15,10	46,82	401,83

Dietistė
Simona Šliužaitė

18
TREČIA SAVAITĖ
Trečiadienis (II variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	SR-24	150	2,25	1,55	11,65	70,33
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	PT-3	180	13,95	5,97	40,18	285,28
Nesaldinto jogurto ir grietinės padažas	SPV-38	14/19	1,00	6,10	1,30	63,70
Iš viso:			17,20	13,62	53,13	419,31

Dietistė
Simona Šliužaitė

19
TREČIA SAVAITĖ
Ketvirtadienis (I variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	SR-6	150	3,96	1,24	12,79	54,30
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	PŽ-15	80	21,20	5,78	4,34	159,37
Bulvių košė (tausojantis) (garnyrui)	PT-21	80	1,55	3,30	9,44	71,58
Morkų salotos	SPV-11	70	0,90	4,70	7,30	69,10
Iš viso:			27,61	15,02	33,87	354,35

Dietistė
Simona Šliužaitė

20
TREČIA SAVAITĖ
Ketvirtadienis (II variantas)



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	SR-6	150	3,96	1,24	12,79	54,30
Vištienos šnicelis (tausojantis)	PŽ-3	80	22,29	4,64	4,64	164,10
Bulvių košė (tausojantis) (garnyrui)	PT-21	80	1,55	3,30	9,44	71,58
Morkų salotos	SPV-11	70	0,90	4,70	7,30	69,10
Iš viso:			28,70	13,88	34,17	359,08

Dietistė
Simona Šliužaitė

21
TREČIA SAVAITĖ
Penktadienis



Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltynai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-22	150	2,16	2,32	16,98	97,88
Jūros lydekos maltinukai su sūrio padažu (tausojantis)	PŽ-6a	150	13,57	15,43	3,00	204,96
Virtos bulgur kruopos (garnyrai)	PT-28	70	3,77	0,40	23,25	104,74
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	SPV-16	120	0,93	5,22	2,68	61,48
Iš viso:			20,43	23,37	45,91	469,06

Dietistė
Simona Šliužaitė