

# Viešoji įstaiga Vaikų ugdymo akademija

## 20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus mokiniams

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8<sup>00</sup> iki 17<sup>00</sup> val.



Klaipėda  
2024 m.

Literatūra:

- Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės (Litera leidykla 2018m., A. Bičiušienė)

Vaikų ugdymo akademija  
 Įm. Kodas 305730337  
 Šaulių g. 19 R-1, Klaipėda, +37067524444  
 Direktorė: Daiva Markevičienė



UAB Vaterlinija  
 Įmonės kodas 141845255  
 Smėlio 28, Klaipėda, 8(46)271404  
 Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



**1 savaitė**

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)	6/Sr	100/10	Grietinė
1. Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32/A	60	Kiaušiniai
Biri sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4/Gar.	80	
Morkų salotos (augalinis)	23/VS	75	
2. Kepti varškėčiai, jogurtinė grietinė 10%	82/A	150/20	Kiaušiniai, varškė, miltai, grietinė
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Virta pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr.047	171/9	pienas, sviestas
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	16/Sr	100	Pienas
1. Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1/A	60/45	Grietinė, viso grūdo kv. miltai
2. Troškinta menkės filė su pomidorais ir cukinija (tausojantis)	93V/A	60	
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1/Gar.	100	
Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	44/VS	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Viso grūdo miltų sklindžiai su obuoliais	29	110/20	Pienas, kiaušiniai, miltai
Uogos	123	50	
Nesaldinta žolelių arbata	2	150	

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13/Sr	100	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15/A	60	kiaušiniai, sėlenos kvietinės
Grikių (tausojantis)	7/Gar.	100	
Kopūstų salotos (augalinis)	27V/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kv. ir rug. miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Orkaitėje keptas varškės ir fermentinio sūrio apkepas su pomidorais (tausojantis)	V019	87/36/27	varškė, sūnis, kiaušiniai, džiovusėliai
Kmynų arbata	17	200	

**Ketvirtadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Alergenai</b>
<b>Pietūs</b>			
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	18/Sr	100	Kiaušiniai
Mieliniai blynai	72/A	100	Pienas, kiaušiniai, miltai
Trinta varškė su vaisiais arba su uogomis	5/D	100	Varškė
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15G	100	
Morkos (augalinis)	1V/D	75	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Omletas (tausojantis)	46	120	Pienas, kiaušiniai, miltai
Agurkai švieži		60	
Viso grūdo bemielė duona	34	30	Kviet. viso grūdo miltai
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

**Penktadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Alergenai</b>
<b>Pietūs</b>			
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šv. kopūstais, grietinė	3/Sr	100/10	Grietinė
Paukštiesenos filė (tausojantis)	30/A	60	Kiaušiniai
Makaronai (tausojantis)	8/G	100	
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Avižinių dribsnių blynėliai	90	120	Pienas, kiaušiniai, spelta miltai
Uogos (Šviežios arba šaldytos)	123	30	
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

Vaikų ugdymo akademija  
Įm. kodas 305730337  
Šaulių g. 19 R-1 Klaipėda, +37067524444  
Direktorė: Daiva Markevičienė



UAB Vaterlinija  
Įmonės kodas 141845255  
Smėlio 28, Klaipėda, 8(46)271404  
Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



**2-savaitė**  
**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27/Sr	100	Pienas, sviestas
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34/A	60	Kiaušiniai
Ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	5/Gar.	100	
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	11/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Bananiniai grikių miltų blynai	45	130	kiaušiniai, spelta miltai
Natūralus jogurtas 3,5%	121	30	Jogurtas
Pienas 2,5%	129	100	Pienas

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Burokėlių sriuba, su grietinė (tausojantis)	4/Sr	100/10	Grietinė
1. Kiaulienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	2/A	60/75	
Griekiai (tausojantis)	7/Gar.	75	
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24/S	75	
2. Kepti varškėčiai, jogurtinė grietinė 10%	82/A	150/20	Kiaušiniai, varškė, miltai, grietinė
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Varškės apkepas (tausojantis)	45	130	Pienas, kiaušiniai, manai, džiuiv.
Natūralus jogurtas 3,5%	121	30	Jogurtas
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Ankštinių daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	17Sr	100	
1. Tarkuotų bulvių plokštainis, grietinė	46/A	150/20	Pienas, grietinė
2. Menkės maltinukas su grikių selenomis (tausojantis)	19V/A	60	
Makaronai (tausojantis)	8/Gar	100	Miltai
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Kuskuso kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	79	190/10	sviestas
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

**Ketvirtadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Alergenai</b>
<b>Pietūs</b>			
Šviežių daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	7/Sr	100	
Varškės apkepas, grietinė (tausojantis)	85/A	150/20	Pienas, kiaušiniai, manai, grietinė
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/VD	75	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Bulvių virtinukai	D042	110	
Jogurtinė grietinė %		30	Grietinė
Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	27	50	
Kefyras 2,5%	116	100	

**Penktadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Alergenai</b>
<b>Pietūs</b>			
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	24/S	100	
Troškinta kiauliena (tausojantis)	1/A	60/45	Grietinė, viso grūdo kv. miltai
Bulvių košė (tausojantis)	3Gar	100	Pienas, sviestas
Burokėlių salotos (augalinis)	17/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)	Kr0113	135/45	Pienas
Nesaldinta vaisių arbata	2	150	

Vaikų ugdymo akademija  
Įm. Kodas 305730337  
Šaulių g. 19 R-1 Klaipėda, +37067524444  
Direktorė: Daiva Markevičienė



UAB Vaterlinija  
Įmonės kodas 141845255  
Smėlio 28, Klaipėda, 8(46)271404  
Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



### 3 savaitė

#### Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Rūgštynių sriuba, su grietine (tausojantis)	10/Sr	100/10	Grietinė
Troškinta paukštiečia (tausojantis)	29/A	60/30	Grietinė, viso grūdo kv.miltai
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	6/Gar	80	
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Pieniška sorų kruopų košė	158	200	Pienas
Pienas 2,5%	116	100	Pienas

#### Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16/Sr	100	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15/A	60	Kiaušiniai, sėlenos kvietinės
Griekiai (tausojantis) (augalinis)	7/Gar	100	
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	16/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Pilno grūdo makaronai su fermentinių sūriu (tausojanti)	62	128/32	sūris, sviestas, p.g. makaronai
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

#### Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Daržovių sriuba, su grietine (tausojantis)	13/Sr	100/10	Grietinė
Plovas su kiauliena (ryžiai-šlifoti) (tausojantis)	3/A	75/75	
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Tiršta avižinių kruopų košė (tausojantis)	24	250	Pienas
Sviestas 82%		5	Sviestas
Kmylių arbata	17	200	

**Ketvirtadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Alergenai</b>
<b>Pietūs</b>			
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	12/Sr	100	
Kepti varškėčiai, jogurtinė grietinė 10%	82/A	150/20	Kiaušin., varškė, miltai, grietinė
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/V/D	75	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Grikių kruopų blynai	77	100	Kiaušiniai, spelta rug. miltai
Natūralus jogurtas 3,5%	121	25	Jogurtas
Pienas 2,5%	129	100	Pienas

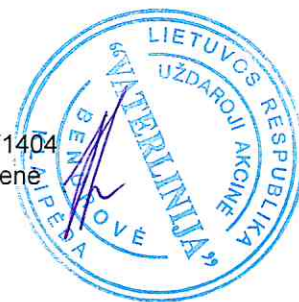
**Penktadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Alergenai</b>
<b>Pietūs</b>			
Pieniška daržovių sriuba su ž. žirneliais (tausojantis)	25/Sr	100	Pienas, sviestas
1. Keptos vištų blauzdelės (tausojantis)	31/A	120	
2. Kepta menkės filė (tausojantis)	99V/A	60	
Makaronai (tausojantis)	8/Gar	100	Kvietiniai viso grūdo miltai
Pomidorų salotos (augalinis)	33/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Varškės sklindžiai	89	100	Kiaušin., varškė, miltai, pienas
Uogos (šviežios arba šaldytos)	123	20	
Pienas 2,5%	129	100	Pienas

Vaikų ugdymo akademija  
Įm. kodas 305730337  
Šaulių g. 19 R-1, +37067524444  
Direktorė: Daiva Markevičienė



UAB Vaterlinija  
Įmonės kodas 141845255  
Smėlio 28, Klaipėda, 8(46)271404  
Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



#### 4 savaitė

#### Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Pieniška trinta daržovių sriuba (tausojantis)	25/Sr	100	Pienas, sviestas
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	6/A	50/50	
Bulvės (tausojantis) (augalinis)	1/Gar	100	
Burokėlių salotos (augalinis)	17/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	viet. ir rug. viso grūdo milt
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Viso grūdo miltų sklandžiai su bananais	10	93/27	
Uogos (šviežios arba šaldytos)	123	20	
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

#### Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	3/Sr	100	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	30/A	60	Kiaušiniai
Ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	5/Gar	100	
Kopūstų - agurkų salotos (augalinis)	3/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Grikių blynai su varške (tausojantis)	86	75/75	
Grietinė 30%	135	30	
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	

#### Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	15/Sr	100	
Sklindžiai su obuoliais, grietinė	78/A	150/20	Pienas, kiaušinis, miltai, grietinė
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/VD	75	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižių sėle	V011	118/16/15	kiaušiniai, manai, pienas
Džiovinti vaisiai		20	
Natūralus jogurtas 3,5 %	121	20	
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	



### Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	11/Sr	100	
Kepti paukštienos gabaliukai	33/A	75	
Perlinis kuskusas	145/VG	100	
Daržovės	006/VD	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/VD	75	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Orkatėje keptas tarkuotų bulvių plokštainis	D010.2	150	pienas, grietinė
Jogurtinė grietinė %		30	
Kefyras 2,5%	116	100	

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Alergenai
<b>Pietūs</b>			
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27/Sr	100	Pienas, kiet. viso grūdo miltai
1. Jautienos maltinukas (tausojantis)	27/A	60	kiaušiniai
2. Troškinta menkės filė su pomidorais ir cukinija (tausojantis)	93V/A	60/50	
Griekiai (tausojantis)	7/Gar	100	
Daržovių salotos su kmynais	31/S	75	
Viso grūdo bemielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	
<b>Pavakariai</b>			
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr022	200	Pienas, manai
Uogos (šviežios arba šaldytos)	123	30	
Pienas 2,5 %	116	80	Pienas

#### Naudota literatūra:

Aldona Bičiūšienė 2018 m. *Perspektyviniai valgiarašč Technologinės kortelės Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės*