

UAB „Cirtana“

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

Vilniaus miesto Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

2025 – 2026 m.

15 dienų valgiaraštis

6-10 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 iki 16 valandos

Tvirtinu:
 Direktorė
 2025 - 2026 metai
 1 savaitė
 Pirmadienis



1

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		20	0,06		14,18	54,20
Arbata be cukraus	1 G	200				
Viso:			9,91	9,83	49,31	313,60

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų pomidorų, morkų salotos	8S	100	1,08	18,14	5,68	181,56
Vanduo						
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			25,88	38,88	52,00	636,23

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Omletas su sviestu	89A	120/7,5	11,60	18,07	6,58	235,15
Duona		20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo						
Viso:			13,84	18,63	30,78	334,19

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
 UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius





Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

1 savaitė

-2-

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sausi pusryčių dribsniai	26Š	62,5	6,375	2,188	48,75	240,00
Pienas		187,50	6,375	4,688	9,192	105,00
Viso:			12,75	6,875	57,94	345,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1Sr	150/10	1,49	4,91	11,18	90,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	50A	95	8,28	5,40	21,86	166,33
Grietinė	14 P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Morkų – obuolių salotos su riešutais	12S	50	1,37	7,60	5,10	90,58
Vanduo						
Viso			14,41	26,60	76,62	575,62

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių košė	4Gar	200	4,50	7,58	32,38	213,51
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Pienas 2,5%		100	3,18	2,35	4,60	52,50
Viso:			7.75	18.19	37.06	340.41

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinū:
Direktorė
2025 - 2026 metai
1 savaitė
Trečiadienis



- 3 -

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			7,91	16,12	32,08	308,40

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių 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
Plovas su paukštiena (tausoįantis)	3A	50/50	26,55	13,44	21,61	307,37
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Švieži agurkai/ ar marinuoti		25	0,20	0,05	0,58	2,75
Vanduo		200				
Viso			34,01	17,88	88,32	557,80

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Mieliniai blynai su obuoliais	68A	150	5,30	9,59	16,47	166,20
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:			6,54	15,89	31,03	280,80

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:

UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktore
2025 - 2026 metai

1 savaitė

- 4 -

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė su morkomis	24A(p)	200	7,29	5,07	36,49	221,48
Sviestas		10,00	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			7,36	13,33	36,57	295,88

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Varškės ir ryžių apkepas	17A(p)	100	14,39	11,08	15,07	217,44
Sviesto ir grietinės padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			15,42	19,27	29,35	346,58

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
1 savaitė



- 5-

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Griekių kruopų košė su daržovėmis	100A	150	8,49	5,81	47,37	268,10
Sviestas 82%		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso:			8,59	12,04	48,07	326,07

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Bulvių košė	4Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Pekinių kopūstų ir porų salotos	25S	50	0,64	9,11	2,17	89,01
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			18,10	29,69	54,04	615,28

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Blynėliai	16A(p)	100	7,37	12,86	36,38	286,61
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,46	43,95
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7,73	17,36	36,78	330,56

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	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	95A	200	6,11	7,08	46,21	263,26
Uogienė	15P	15	0,05		10,64	40,65
Arbata be cukraus	1G	200				
Viso:			6,16	7,08	56,85	303,91

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba	12Sr	150	1,55	4,91	9,47	84,12
Grietinė 30%		5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Virtos dešrelės (tausojantis)	37A	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Natūralus pomidorų padažas		15	0,59	0,08	3,56	16,50
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	8S	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			11,76	31,14	70,44	579,11

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Makaronai su fermentiniu sūriu	15A(p)	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

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
 UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:

Direktore

2025 - 2026 metai

2 savaitė

Antradienis

- 7 -

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė	93A	200	7,71	3,29	37,99	203,40
Sumuštinis su sviestu	2Š	0,5/5	1,52	4,39	10,30	80,60
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			9,99	7,98	62,23	340,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	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
Vanduo		200				
Viso			25,81	23,90	87,96	637,53

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Trečiadienis



-8-

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė	15P	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.	Išeiiga	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		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		200				
Viso			29,41	23,71	80,90	633,15

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Apkepti sumuštiniai su dešrelėmis	9Š	79	9,17	21,41	11,23	265,12
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			9,93	21,71	25,17	321,12

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai
2 savaitė
Ketvirtadienis



-9-

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė	20A(p)	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Trintos uogos arba uogienė	15P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata be cukraus		200				
Viso:			6,65	7,47	60,00	322,78

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 (tausojuantis)	35A	50	10,55	14,07	3,58	181,78
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,58	16,18	106,76
Daržovių salotos su paprikomis	7S	50	0,60	7,14	2,87	73,89
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			22,10	32,67	71,15	652,32

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Omletas su sūriu	91A	110	14,65	18,90	5,50	250,44
Sviestas 82%		6,25	0,04	5,16	0,05	46,50
Arbata be cukraus		200				
Viso:			14,69	24,06	5,55	296,94

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

2savaitė
Penktadienis



-10-

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	0,06		14,18	54,20
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7,29	5,47	56,05	294,28

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	150	2,10	5,72	9,87	95,54
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Žuvies šnicelis	43A	75	14,72	12,45	6,35	194,41
Raudonasis padažas	9P	20	0,21	0,43	1,73	11,13
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		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			23,50	35,37	65,30	647,15

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bandelė su cinamonu	3K	75	6,50	16,11	44,14	337,69
Arbata be cukraus		200				
Viso:			6,50	16,11	44,14	337,69

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius





-11-

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	6Sr	150/10	1,48	4,94	8,51	80,00
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,04
Vištienos maltinis (tausojantis)	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
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			21,62	38,36	74,21	641,41

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Varškės apkepas su razinomis	85A	110	14,84	8,93	19,89	219,34
Trintos uogos arba uogienė	15P	15	0,05		10,64	40,65
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Viso:			15,70	9,26	45,11	318,16

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktore
2025 - 2026 metai
3 savaitė
Antradienis

-12-

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė su razinomis	96A	150	5,49	5,05	34,09	204,00
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus		200				
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso:			6,33	13,61	48,11	334,40

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 / trintos uogos		20	0,06		14,18	54,20
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso			18.55	29.20	70.00	594.27

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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:
Direktore
2025 - 2026 metai



3 savaitė

- 13-

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 (tausojantis)	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
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Vanduo		200				
Viso			25,96	27,7	76,85	634,35

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti varškėčiai	82A	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Sviesto – grietinės padažas		20	0,41	6,05	0,61	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

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai



3 savaitė

-14-

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	21A(p)	200	7,89	3,01	47,31	237,33
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus		200				
Viso:			7,96	11,27	47,39	311,73

Pusryčiai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 filė(tausojantis)	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
Pekino kopūsto salotos su agurkais	23S	50	0,59	4,62	1,74	47,62
Vanduo		200				
Viso			20,37	32,02	64,70	614,80

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulvių plokštainis	47A	150	5,14	9,17	36,48	245,73
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus		200				
Viso:			5,62	15,17	37,10	304,33

6-10 metų mokiniams

Valgiaraštį sudarė:
UAB Cirtana direktorius Lukas Stankevičius



Tvirtinu:
Direktorė
2025 - 2026 metai

3 savaitė

Penktadienis

-15-

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Apkepti sumuštiniai su sūriu	10Š	1v/20	9,95	15,56	10,48	208,60
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		200				
Viso:			11,49	15,96	29,16	286,60

Pusryčiai

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

