

UAB "Nakis LT"

Gabijos g. 32, Vilnius, į. k. 305432337, PVM mokėtojo kodas LT100012914712

VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių vaikams

Klaipėda

2025-2026.....
(data)

Klaipėdos uostamiesčio progimnazija

Tvirtinu:

Direktorė Irina Narkevičienė

.....
(parašas)



1 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojančis) (augalinis)	St010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		40	2,2	0,4	17,3	81
Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Morkų lazdelės	D000	120	1,2	0,2	10,4	49
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	33,1	27,5	95,0	760
		Iš viso (dienos davinio):	33,1	27,5	95,0	760

I savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojančios)	P005	75/225	30,6	23,7	29,7	454
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	80	1,8	5,9	5,1	81
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	35/35	0,8	0,1	2,6	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
		Iš viso:	38,5	32,5	76,7	754
		Iš viso (dienos davinio):	38,5	32,5	76,7	754

1 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojančios) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Kiaulienos maitinimas (tausojančios)	K003	120	22,7	8,4	21,7	253
Virti miežiniai perlukai (tausojančios)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	100	1,4	4,0	6,2	66
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	20/20	0,4	0,1	2,1	11
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Natūralus jogurtas 2,5 %		200	6,6	5,0	8,4	105
		Iš viso:	39,4	20,6	101,7	750
		Iš viso (dienos davinio):	39,4	20,6	101,7	750

1 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Barščių sriuba (tausojanis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Plovas su vištiena (tausojanis)	P023	187/93	39,4	15,7	55,5	521
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S033	140	1,5	9,2	5,0	109
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
		Iš viso:	44,0	26,9	96,0	803
		Iš viso (dienos davinio):	44,0	26,9	96,0	803

I savaitė - Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Lešių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdų ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	100	16,1	13,8	6,6	215
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	70	0,7	3,6	6,5	62
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:	29,9	19,9	96,3	684
		Iš viso (dienos davinio):	29,9	19,9	96,3	684

2 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojančios) (augalinis)	SP005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdų ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Varškės apkepė (tausojančios)	P007	280	31,9	22,9	37,0	481
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
		Iš viso:	38,6	25,6	84,5	723
		Iš viso (dienos davinio):	38,6	25,6	84,5	723

2 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Trinta moliūgų sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kiaulienos guliašas (tausojančis)	K006	66/34	22,2	12,6	7,7	233
Virtos perlinės kruopos (tausojančis) (augalinis)	Gr012	140	4,5	0,8	34,7	165
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	70	0,9	3,7	4,3	54
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
		Iš viso:	32,1	20,4	89,1	668
		Iš viso (dienos davinio):	32,1	20,4	89,1	668

2 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Perlinių kruopų sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojančis)	K005	59/41	23,0	22,9	1,6	304
Pilno grūdo makaronai (tausojančis)	Gr010	150	9,3	1,8	50,4	255
Plešyti pekino kopūstų lapai	D000.2	40	0,5	0,1	1,3	8
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	45/45	1,0	0,3	6,9	35
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
		Iš viso:	36,4	27,8	91,3	761
		Iš viso (dienos davinio):	36,4	27,8	91,3	761

2 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173/47	22,0	5,6	37,1	286
Grietinė 30 %		40	1,0	12,0	1,2	117
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D000	70/70	1,5	0,5	6,2	35
Kečyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	38,1	26,0	95,3	768
Iš viso (dienos davinio):			38,1	26,0	95,3	768

2 savaitė – Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Viso grūdų ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	Ž006	96/12/12	21,8	3,0	1,8	122
Virtos grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	Gr013.1	143/7	6,3	7,4	34,7	231
Šviežių agurkų salotos su krūpais	S011	140	1,1	7,3	3,2	83
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
		Iš viso:	33,8	20,7	76,7	628
Iš viso (dienos davinio):			33,8	20,7	76,7	628

3 savaitė – Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Špinatų sriuba (tausojančis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Grietinė 30 %		15	0,4	4,5	0,5	44
Viso grūdų ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Avižinių ir vištienos troškiny su pomidorais ir keptomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojančis)	P003	77/48/55	22,6	11,5	17,0	262
Virtos grikių kuopos (tausojančis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	70/70	2,8	0,4	10,1	55
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	200	0,1	0,1	1,3	6
		Iš viso:	34,6	20,0	93,9	694
		Iš viso (dienos davinio):	34,6	20,0	93,9	694

3 savaitė – Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojančis) (augalinis)	Sr004	150	2,8	1,4	14,0	80
Viso grūdų ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojančis)	D011	150/50	17,6	17,4	35,0	367
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
		Iš viso:	25,5	23,6	91,8	682
		Iš viso (dienos davinio):	25,5	23,6	91,8	682

3 savaitė – Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Orkaitėje keptos paukštiečio šlaunelės (tausojantis)	P025	100	24,1	14,6	0,3	229
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	180	5,8	1,1	44,7	212
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S012	60	1,0	4,4	2,5	53
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	35/35	1,4	0,2	4,3	25
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
		Iš viso:	35,0	23,0	83,6	681
		Iš viso (dienos davinio):	35,0	23,0	83,6	681

3 savaitė – Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g 11 m. ir vyr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal 11 m. ir vyr.
			baltymai, g 11 m. ir vyr.	riebalai, g 11 m. ir vyr.	angliavandeniai, g 11 m. ir vyr.	
Trinta cukinių sriuba (tausojančios) (augalinis)	Sr019	150	1,2	2,1	5,2	44
Viso grūdų ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojančios)	K007	125/56/19	19,3	5,7	23,5	222
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojančios)	Gr012.1	180	4,1	5,3	30,4	185
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	77,5/77,5	1,4	0,3	5,0	28
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5,0	9,8	111
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
		Iš viso:	35,3	19,2	102,6	724
		Iš viso (dienos davinio):	35,3	19,2	102,6	724

3. savaitē – Pentadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinums	Rp. Nr.	Išcēga, g 11 m. ir vīr.	Patiekalo maistīnē vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal 11 m. ir vīr.
			baltymai, g 11 m. ir vīr.	riekšai, g 11 m. ir vīr.	angliavandienai, g 11 m. ir vīr.	
Trinta morku sriubā su svogūnais ir salieru šaknīmi (tausoiantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo rūginē duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Orkaitēje kepti lašiņš (arba kitos riebios žuvies) - jūriniņš lydekų file kotletai (tausoiantis)	Ž015	50/50	21,1	11,3	10,3	227
Virti miežiniai perlukai (tausoiantis)	Gr005	150	5,7	1,2	39,2	190
Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,7	3,7	4,6	55
Šviežių daržovių rinkinukas (dviejų rūšių daržovės)	D006	25/25	0,9	0,1	2,0	13
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,0	0,0	1,3	6
		Iš viso:	33,0	22,7	102,5	746
		Iš viso (dienos davinio):	33,0	22,7	102,5	746