



Antrekotas

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir
individualius UAB Antrekotas

Vilniaus Baltupių progimnazija

2025-2026 metų

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Išstaigos darbo laikas

Nuo 8:45 iki 15:00 val.

1 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		30	1,10	0,20	8,70	41,00
Plovas su kiauliena	K001	300	19,80	18,90	66,60	489,00
Daržovių lazdelės(morkos, cukinija, paprika)		15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas citrusiniais vaisiais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3,00

1 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	K85	200	28,96	17,86	37,88	511,88
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatų lapai, morkos)	D006	20/10/20	0,500	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00

1 Savaitė Trečiadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž010	100	16,09	13,85	6,58	215,29
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi š. spaudimo	S014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Daržovių lazdelės (morkos, paprika, salierų stiebai)		15/15/15	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64

1 Savaitė Ketvirtadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	160	21,39	10,36	6,17	203,00
Virtos grikių kruopos(tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Daržovių rinkinukas(agurkas, cukinija arba paprika)	D006	25/25	0,50	0,15	4,65	28,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00

1 Savaitė Penktadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta kiauliena su daržovėmis	K004	100/50	16,37	10,87	6,07	188,00
Bulvių košė	Gr021	66/54	5,50	1,80	20,30	119,00
Daržovių lazdelės	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	1,00	4,00

2 Savaitė Pirmadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Troškintos kiaulienos padažas (tausojantis)	K008	100	13,31	13,23	9,90	212,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, agurkai)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas citrina	G009	150	0,00	0,00	0,00	2,00

2 Savaitė Antradienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	Sr21	150	1,10	5,02	8,98	93,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos garinukas (tausojantis)	P011	100	23,90	3,60	9,31	165,00
Konvekciniame krosnyje be riebalų keptos bulvės	GR022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63

2 Savaitė Trečiadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies maltinis su krapais (tausojantis)	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Perlinės kruopos		100,00	1,23	0,13	7,59	34,20
Žalumynų padažas	P0016	20	0,21	14,63	1,00	133,33
Kepintos sezoninės daržovės (augalinis)	D016	50	0,78	2,11	4,33	39,41
Vanduo su apelsinais	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	7,00	18,06	211,00
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,5	0,2	49,1	222,00
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai, paprikos) (pagal sezoną)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas uogomis		150	0,60	0,20	3,80	19,00

2 Savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr044	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	P027	200,00	7,54	7,02	18,35	158,38
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai)	D006	10/20/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00

3 savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	P008	160	21,39	10,36	6,17	203,00
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Morkų salotos su salierais arba saulėgrąžomis	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną agurkas, paprika)	D006	20/10/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiai	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00

3 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis)	Sr027	150	2,16	0,26	7,88	42,90
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos terinas su linų sėmenimis (tausojantis)	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00

3 Savaitė Trečiadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	100	8,09	6,93	3,29	109,65
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,00
Daržovių salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0	0,6	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Ketvirtadienis**Pietūs 10:00-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr024	150	4,45	5,65	15,09	129,00
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	200/40	7,02	6,95	14,00	146,50
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Daržovių lazdelės pagal sezoną(agurkai, salotų lapai, morkos)	S005	20/10/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas daržovėmis		150	0,05	0	0,6	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

3 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr034	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	11,34	1,44	2,88	70,00
Keptos bulvių lazdelės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Daržovių lazdelės (morkos, paprikos)	D006	25/25	1,07	0,13	11,07	62,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1,00	4,00

4 Savaitė Pirmadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	100	3,59	14,20	0,42	153,42
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Fermentinio sūrio padažas	Pa11	20	19,14	18,10	6,85	53,35
Sezoninių daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, agurkai)	D006	20/15/20	0,40	0,10	1,80	10,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Antradienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,37	6,28	11,23	116,69
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,30	10,50	50,00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K004	100	50	12,00	6,70	206,00
Bulvių košė (tausojanti)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos, paprika)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Trečiadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais(tausojantis) (augalinis)	Sr0	150	1,6	2,10	7,60	56,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Žuvies apkepas su daržovėmis	Ž015	50/120	16,66	9,63	5,5	175,36
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,15	3,69	6,21	50,50
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo praturtintas vaisiais	G009	150	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,3	13,00	61,00
Kiaulienos nugarinės juostelės	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, paprika)	S010	15/15/15	0,600	3,00	3,90	64,40
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0	0	1,00	4,00

4 Savaitė Penktadienis

Pietūs 10:00-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištienos maltinukas su sėlenomis	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virtos-apkeptos bulvės	Gr.022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Daržovių rinkinys(morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika)	D006	15/10/15	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0	0	1,00	4,00

Direktore

Ieva Puchniakė



Dokumentas: 5 8 kl pietūs

Failas: 5-8 kl. pietūs.doc (ADOC-V1.0, GGeDOC)

Sudaryti Atidaryti Pasirašyti Registruoti Išsaugoti

Turinys

Metaduomenys

Parašai

Tikrinimas



Pašalinti

Pasirašymas

Ligita Visockienė, Direktorė (2025-09-17 12:35:20)

Parašo duomenys

Šis parašas yra galiojantis.

Parašas

Pasirašymo laikas: 2025-09-17 12:35:20

Paskirtis: pasirašymas

Formatas: Trumpalaikio galiojimo (XAdES-T)

Laiko žyma: 2025-09-17 12:36:07

Pasirašantis asmuo

Vardas, pavardė: Ligita Visockienė

Pareigos: Direktorė

Struktūrinis padalinys:

Sertifikatas

Turėtojas: LIGITA VISOCKIENĖ

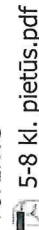
Leidėjas: EID-SK 2016

Galioja nuo 2023-07-03 iki 2026-07-03

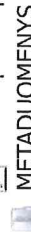
Elementai pasirašyti parašu „Ligita Visockienė“



TURINYS



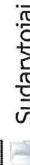
5-8 kl. pietūs.pdf



METADUOMENYS



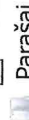
Dokumento pavadinimas: 5 8 kl pietūs



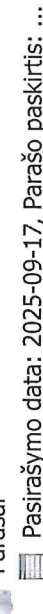
Sudarytojai



Vilniaus Baltupių progimnazija. Kodas: 19000089...



Parašai



Pasirašymo data: 2025-09-17, Parašo paskirtis: ...