

Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazija

2026–2027 m. m.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

2 variantas

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	16Sr	100	2,33	2,15	9,36	61,76
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
* TAUSOJANTIS: Varškės apkepas su grietine (30%)	84A	150/20	22,91	19,62	28,71	385,47
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	4 S	50	0,55	4,61	3,95	55,33
Švieži agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Vaisiai		150	2,70	0,60	27,88	156,00
		Iš viso:				765,98

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
Švenčionių Zigmo Žemaičio
gimnazijos direktoriaus
2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

1 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
*Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis)	16Sr	100	2,364	2,172	9,516	60,96
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
*Burokėlių salotos su žaliais žirneliais (augalinis)	17S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Švieži pomidorai	44G	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
*, „Kaimiški“ blynai su grietine (30%)	76A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Vaisiai		150	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:						873,81

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E)
 V-207

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	8Sr	100	1,96	8,12	13,33	130,61
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
* Kepti varškėčiai su grietine (30%)	83A	150/20	25,13	20,86	30,08	450,92
Žaliųjų žirnelių salotos	49S	50	1,84	3,34	6,73	57,15
*Salierų salotos su agurkais	60S	50	1,84	10,03	2,34	102,51
Obuolių kompotas	12 K	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						1023,54

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr.virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

1 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	11Sr	100	1,156	3,31	3,58	62,60
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Bulvių košė su sviestu (82%)	4G	100	2,26	3,78	16,18	106,76
TAUSOJANTIS: Troškinta kiauliena (kiaul. kump.mėsa)	17A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Vanduo su citrina		197/3	0,25	0,14	3,22	15,12
Švieži pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai		150	3,04	1,20	55,76	224,00
*Salotos „Pavasaris“	57S	50	0,47	9,07	2,03	88,26
Iš viso:						848,91

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
Švenčionių Zigmo Žemaičio
gimnazijos direktoriaus
2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)	2Sr	100	4,59	8,32	23,67	176,17
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*„Žemaičių“ blynai su grietine (30%)	56A	100/20	7,48	19,97	25,50	308,11
*Žiedinių kopūstų salotos su pekino kopūstais, agurkais (augalinis)	52G	50	0,72	4,62	1,82	47,88
Vaisiai		150	1,52	0,60	27,88	112,00
*Paprikos	47S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14 K	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Viso:						821,81

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
Švenčionių Zigmo Žemaičio
gimnazijos direktoriaus
2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	19Sr	100	1,152	5,09	5,70	70,06
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*„Kaimiški“ blynai su grietine (30%)	76A	150/20	20,74	30,64	30,61	479,09
Švieži pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Šaldytų daržovių salotos (asorti)	12GAR	50	1,42	5,40	2,66	65,09
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						836,66

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina
Chmylko

PATVIRTINTA

Švenčionių Zigmo Žemaičio

gimnazijos direktoriaus

2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

2 savaitė

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (augalinis)	2Sr	100	1,98	5,13	9,65	88,05
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*TAUSOJANTIS: Varškės apkepas su grietine (30%)	44A	150/20	22,91	19,62	28,71	385,47
Šviežių agurkų salotos	43Gar	50	0,50	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
*Ridikų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	55S	50	0,45	4,61	4,20	56,38
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						749,32

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand niai, g	
*Kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	22S	100/10	0,90	3,56	6,12	54,86
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*Maltos vištienos šnicelis (višt. šlaun. mėsa)	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)	6Ga r	100	3,24	4,59	24,82	145,91
*Salotos „Gaidelis“ (augalinis)	12S	50	0,31	9,51	5,05	102,56
Vanduo su citrina		195/7	0,25	0,14	3,22	15,12
*Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	10S	50	0,40	5,01	3,67	119,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						909,66

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina
 Chmylko

PATVIRTINTA

Švenčionių Zigmo Žemaičio

gimnazijos direktoriaus

2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	6Sr	100	1,13	5,10	5,85	70,73
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kiaulienos šnicelis (kiaul. kump. mėsa)	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Žalieji žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Bulvių košė su sviestu (82%)	4G	100	2,25	3,79	16,19	106,76
*Špinatų salotos su ridikėliais	53S	50	1,44	3,68	1,42	42,73
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	152,00
Iš viso:						735,48

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
Švenčionių Zigmo Žemaičio
gimnazijos direktoriaus
2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (augalinis)	14Sr	100	1,21	2,32	7,23	68,92
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*TAUSOJANTIS: Virtų bulvių cepelinai su grietine (30%)	53A	200/20	17,36	23,72	44,40	455,16
*Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Uogų kompotas		200	0,42	0,24	19,49	76,35
*Marinuoti agurkai	45S	50	1,40	-	0,65	8,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						779,11

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis)	9Sr	100/10	2,28	6,32	6,81	90,69
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*TAUSOJANTIS: Troškinta vištiena (višt. filė)	1A	75/45	24,60	0,94	0,31	108,42
Virti makaronai (pilno grūdo)	8Ga	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Morkų, obuolių ir porų salotos	14S	50	0,63	3,11	4,23	44,40
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Švieži pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:						632,11

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis)	15Sr	100	3,63	2,22	9,46	62,31
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
„Pikantiškos“ burokėlių salotos (augalinis)	20S	50	1,17	2,48	4,11	40,17
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
*TAUSOJANTIS: Varškės apkepas su grietine (30%)	84A	150/20	22,91	19,62	28,71	385,47
Švieži agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai		200	3,06	1,20	27,88	212,00
Iš viso:						875,80

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
Švenčionių Zigmo Žemaičio
gimnazijos direktoriaus
2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	19Sr	100	1,01	3,29	5,51	52,48
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
TAUSOJANTIS: Troškinta kalakutiena (kalak.šlaun.mėsa)	1A	75/45	21,12	13,17	5,32	226,00
*Biri grikių košė su sviestu (82%)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Šviežių pomidorų salotos (su aliejumi)	7S	50	0,62	6,84	2,98	71,72
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Ridikų salotos su morkomis	55S	50	0,45	4,61	4,20	56,38
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						733,27

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavanden iai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)	10Sr	100	1,71	5,57	6,54	81,03
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Daržovių salotos	32S	50	1,63	3,88	5,35	60,77
*„Kaimiški“ blynai su grietine (30%)	70A	150/2 0/10	17,69	18,04	44,02	405,79
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40	-	0,65	8,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						769,44

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

3 savaitė
 Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	8Sr	100	0,78	3,25	5,33	52,24
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Mieliniai blynai su obuoliais ir grietine (30%)	68A	150/20	11,36	32,84	54,96	552,46
Obuolių, kriaušių kompotas	13G	200	0,23	0,18	21,17	83,35
*Šviežių kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais	2S	50	0,54	4,79	2,24	50,78
Žalieji žirneliai	68S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						969,79

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

PATVIRTINTA
 Švenčionių Zigmo Žemaičio
 gimnazijos direktoriaus
 2026 m. spalio 2 d. įsakymu Nr. (1.3 E) V-207

Patiekalai pakeitimui

II patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas bifšteksas	50	11,54	17,48	0,85	204,11
Virti varškėčiai su grietine (30%)	150/20	27,15	9,92	40,20	329,54
Kėdainių blynai su mėsa (kiaulienos kumpinė)	100	3,00	10,66	22,00	193,14
Bulvių plokštainis su grietinės (30%) ir spirgučių padažu	200/50	8,26	39,47	50,69	586,31
Kaimiški blynai su grietinės (30%) ir uogienės padažu	150/20	20,44	26,14	44,26	489,16
Kiaulienos kepsnys (kiaulienos nugarinė)	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Vištienos plovos (vištienos kumpeliai)	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83

Salotos

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (augalinis)	100	2,11	7,27	12,53	113,73
Burokėlių salotos (augalinis)	100	1,57	14,10	11,10	167,05
Salotos „Naujiena“	100	1,38	6,19	9,81	95,17

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko