

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

3 savaitė – 1 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Šaldytų daržovių sriuba su grietine (30%)	150/10	147,40
Juoda duona	40	86,08
*Kepti varškėčiai su uogomis ir grietine (30%)	200/30/30	542,53
Salotos „Pavasaris“ (pekinas, ridikėliai, agurkas)	50	34,70
Agurkas	50	5,50
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	150	106,00
Iš viso:		926,99

3 savaitė – 1 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Daržovių sriuba su grietine (30%)	150/10	147,40
Juoda duona	40	86,08
„Berželis“ (kiauliena) (tausojantis)	100/30	329,68
Ryžių košė	100	156,68
Salotos „Pavasaris“ (pekinas, ridikėliai, agurkas)	50	34,70
Agurkas	50	5,50
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	150	106,00
Iš viso:		869,82

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

3 savaitė – 2 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Žirnių sriuba su grietine 30%	150	92,64
Juoda duona	40	86,08
Vištienos kepsnys	100/30	255,52
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	50	38,48
Makaronai	100	166,18
Pomidoras	50	8,50
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	150	106,00
Iš viso:		749,62

3 savaitė – 2 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Žirnių sriuba su grietine (30%)	150	92,64
Juoda duona	40	86,08
*Varškės apkepas su grietine (30%) ir uogomis (trintos braškės)	200/30/30	542,63
Vanduo	500	
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	50	38,48
Vaisiai	150	168,00
Pomidoras	50	8,50
Iš viso:		749,62

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

**ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS
NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI**

3 savaitė – 3 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Ryžių pamidorinė sriuba su grietine (30%)	150/10	92,64
Juoda duona	40	86,08
*Kaimiški blynai su uogomis ir grietine (30%)	200/30/30	580,19
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	100	55,18
Ridikėliai	50	8,50
Vanduo	500	
Vaisiai	150	106,00
Iš viso:		928,59

3 savaitė – 3 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Ryžių pamidorinė sriuba su grietine (30%)	150/10	92,64
Juoda duona	40	86,08
Jautienos maltas bifšteksas	75	306,17
Bulguro kruopų košė	100	98,61
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	50	55,18
Ridikėliai	50	8,50
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	150	168,00
Iš viso:		753,18

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

3 savaitė – 4 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%)	150/10	88,44
Juoda duona	40	86,08
Karališkas balandėlis (tausojantis) (kalakutiena)	100/20	187,18
*Bulvių košė	100	98,61
Pomidorų-agurkų-ridikėlių salotos (augalinis)	50	35,86
Šviežia paprika	50	8,50
Vaisiai	150	106,00
Vanduo	Vnt.	
Iš viso:		610,67

3 savaitė – 4 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%)	150/10	88,44
Juoda duona	40	86,08
Lašišos kepsnys	75/20	249,48
*Bulvių košė	100	98,61
Pomidorų-agurkų-ridikėlių salotos (augalinis)	50	35,86
Šviežia paprika	50	8,50
Vaisiai	100/150	106,00
Vanduo	Vnt.	
Iš viso:		672,97

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

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

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

3 savaitė – 5 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Burokėlių sriuba su grietine (30%)	150/10	90,52
Juoda duona	40	86,08
Žuvies šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	100/30	462,31
Morkų salotos su ridiku (augalinis)	50	57,83
Šviežias agurkas (augalinis)	50	5,50
Perlinių kruopų košė	100	145,91
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	100/150	106,00
Iš viso:		954,15

3 savaitė – 5 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Burokėlių sriuba su grietine (30%)	150/10	90,52
Juoda duona	40	86,08
*Lietiniai su varške	150/75/20/20	564,74
Morkų salotos su ridiku (augalinis)	50	57,83
Šviežias agurkas	50	5,50
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	100/150	106,00
Iš viso:		910,67

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko