

## ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

**1 savaitė – 1 diena**

| Recepto pavadinimas                               | Kiekis, matavimo vnt. | kcal          |
|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| Pupelių sriuba be grietinės (augalinis)           | 150                   | 66,24         |
| Juoda duona                                       | 40                    | 86,08         |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis)                 | 100/60                | 342,49        |
| Grikių kruopų košė                                | 100                   | 202,88        |
| Kopūstų salotos su aliejumi                       | 50                    | 53,65         |
| Pekininio kopūsto salotos su agurku ir kukurūzais | 50                    | 49,06         |
| Vanduo                                            | Vnt.                  |               |
| Vaisiai                                           | 100/150               | 106,00        |
|                                                   |                       |               |
| <b>Iš viso:</b>                                   |                       | <b>906,40</b> |

| Recepto pavadinimas                               | Kiekis, matavimo vnt. | kcal          |
|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| Pupelių sriuba be grietinės                       | 150                   | 94,38         |
| Juoda duona                                       | 40                    | 86,08         |
| Vištienos šnicelis (tausojantis)                  | 100/30                | 363,55        |
| Kopūstų salotos                                   | 50                    | 53,65         |
| Pekininio kopūsto salotos su agurku ir kukurūzais | 50                    | 49,06         |
| Vanduo                                            | Vnt.                  |               |
| Vaisiai                                           | 100/150               | 106,00        |
|                                                   |                       |               |
| <b>Iš viso:</b>                                   |                       | <b>752,72</b> |

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**

**1 savaitė – 2 diena**

| <b>Recepto pavadinimas</b>                | <b>Kiekis, matavimo vnt.</b> | <b>kcal</b>   |
|-------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| Ryžių pomidorinė sriuba su grietine (30%) | 150/10                       | 82,11         |
| Juoda duona                               | 40                           | 86,08         |
| Kiaulienos šnicelis (tausojantis)         | 100/30                       | 305,79        |
| *Bulvių košė                              | 100                          | 98,61         |
| Daržovių salotos su paprika               | 50                           | 73,89         |
| Agurkas                                   | 50                           | 5,50          |
| Vanduo                                    | Vnt.                         |               |
| Vaisiai                                   | 150                          | 106,00        |
| <b>Iš viso:</b>                           |                              | <b>757,98</b> |

| <b>Recepto pavadinimas</b>                    | <b>Kiekis, matavimo vnt.</b> | <b>kcal</b>   |
|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| Ryžių pomidorinė sriuba su grietine (30%)     | 150/10                       | 75,24         |
| Juoda duona                                   | 40                           | 86,08         |
| *Varškės apkepas su grietine (30%) ir uogomis | 200/30/30                    | 542,63        |
| Daržovių salotos su paprika                   | 50                           | 73,89         |
| Agurkas                                       | 50                           | 5,50          |
| Vanduo                                        | Vnt.                         |               |
| Vaisiai                                       | 150                          | 106,00        |
| <b>Iš viso:</b>                               |                              | <b>871,34</b> |

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**

**1 savaitė – 3 diena**

| <b>Recepto pavadinimas</b>                                  | <b>Kiekis, matavimo vnt.</b> | <b>kcal</b>   |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| Raugintų kopūstų sriuba su grietine (30%)                   | 150/10                       | 78,36         |
| Juoda duona                                                 | 40                           | 86,08         |
| *Kepti varškėčiai su grietine (30%)                         | 200/30                       | 542,63        |
| Pavasario salotos ( pekininis kopūstas, agurkas, ridikėlis) | 50                           | 58,60         |
| Agurkas                                                     | 50                           | 5,50          |
| Vanduo                                                      | Vnt.                         |               |
| Vaisiai                                                     | 150                          | 106,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                             |                              | <b>877,17</b> |

| <b>Recepto pavadinimas</b>                                  | <b>Kiekis,<br/>matavimo<br/>vnt.</b> | <b>kcal</b>   |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| Raugintų kopūstų sriuba su grietine 30%                     | 150/10                               | 78,36         |
| Juoda duona                                                 | 40                                   | 86,08         |
| Vištienos plovos (tausojantis)                              | 100/100                              | 409,83        |
| Pavasario salotos ( pekininis kopūstas ,agurkas ,ridikėlis) | 50                                   | 58,60         |
| Agurkas                                                     | 50                                   | 5,50          |
| Obuolių kompotas                                            | 200                                  | 83,55         |
| Vaisiai                                                     | 150                                  | 106,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                             |                                      | <b>827,92</b> |

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

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

1 savaitė – 4 diena

| Recepto pavadinimas                                   | Kiekis, matavimo vnt. | kcal          |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| Burokėlių sriuba su grietine (30%) (augalinis)        | 150/10                | 90,52         |
| Juoda duona                                           | 40                    | 86,08         |
| Žuvies (jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)          | 100                   | 462,31        |
| Makaronai                                             | 100                   | 166,18        |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis) | 50                    | 60,96         |
| Agurkas                                               | 50                    | 5,50          |
| Vanduo                                                | Vnt.                  |               |
| Vaisiai                                               | 100                   | 106           |
| <b>Iš viso:</b>                                       |                       | <b>977,55</b> |

| Recepto pavadinimas                                          | Kiekis, matavimo vnt. | kcal          |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|
| Burokėlių sriuba su grietine (30%) (augalinis)               | 150/10                | 90,52         |
| Juoda duona                                                  | 40                    | 86,08         |
| Mėsos daržovių troškinys su garnyru (vištiena) (tausojantis) | 200                   | 409,83        |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)        | 50                    | 60,96         |
| Agurkas                                                      | 50                    | 5,50          |
| Vanduo                                                       | Vnt.                  |               |
| Vaisiai                                                      | 100/150               | 106,00        |
| <b>Iš viso:</b>                                              |                       | <b>758,89</b> |

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

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

**1 savaitė – 5 diena**

| <b>Recepto pavadinimas</b>              | <b>Kiekis, matavimo vnt.</b> | <b>kcal</b> |
|-----------------------------------------|------------------------------|-------------|
| Moliūgų sriuba su grietine (30%)        | 150/10                       | 73,32       |
| Juoda duona                             | 100/30                       | 86,08       |
| Lašišos kepsnys                         | 75/20                        | 249,48      |
| Kuskuso kruopų košė                     | 100                          |             |
| Pupelių salotos su marinuotais agurkais | 50                           | 119,56      |
| Pomidoras                               | 50                           | 8,50        |
| Vaisiai                                 | 150                          |             |

***Iš viso:***

| <b>Recepto pavadinimas</b>              | <b>Kiekis, matavimo vnt.</b> | <b>kcal</b> |
|-----------------------------------------|------------------------------|-------------|
| Moliūgų sriuba su grietine (30%)        | 150/10                       | 95,17       |
| Juoda duona                             | 100/30                       | 86,08       |
| Bulvių plokštainis                      | 200/40                       | 424,17      |
| Pupelių salotos su marinuotais agurkais | 50                           | 49,68       |
| Pomidoras                               | 50                           | 8,50        |
| Vaisiai                                 | 150                          | 106,00      |
| Vanduo                                  | Vnt.                         |             |

***Iš viso:*** **769,60**

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko