

Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazija

2026–2027 m. m.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

1variantas

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.	Išėiga, 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
Kepsnys „Berželis (kiaul. kump.mėsa)	17A	75/20	0,35	0,94	0,31	108,42
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	4 S	50	0,55	4,61	3,95	110,66
Biri grikių košė su sviestu (82%)	7G	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Švieži agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina		195/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Vaisiai		200	3,60	0,80	37,17	208
Iš viso:						799,14

*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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
*Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)	16Sr	100	2,364	2,172	9,516	60,96
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
TAUSOJANTIS: Kalakutienos plovas (kalak. šlaun. mėsa)	3A	75/75	20,22	3,86	0,31	116,76
*Burokėlių salotos su žaliais žirneliais (augalinis)	17 G	50	1,28	7,06	6,27	86,69
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
Vaisiai		150	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:						555,43

*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
* Žuvies filė maltinis (jūros lydeka arba menkė)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Salierų salotos su agurkais (augalinis)	60S	50	1,84	10,03	2,34	102,51
Obuolių kompotas	12 K	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Žaliųjų žirnelių salotos	49S	50	1,84	3,34	6,73	57,15
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:						1028,76

*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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	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
*TAUSOJANTIS: Virti varškėčiai (kvietiniai miltai) su grietine (30%)	82A	150/20	20,84	15,92	40,82	388,14
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Salotos „Pavasaris“	57S	50	0,47	9,07	2,03	88,26
Švieži pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vaisiai		200	4,05	1,60	74,35	298,67
Iš viso:						948,09

*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	
Barščiai su pupelėmis ir raugintais kopūstais (augalinis)	2Sr	100	1,55	3,31	9,44	56,35
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
* TAUSOJANTIS: Keptos vištienos blauzdelės	30A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Žiedinių kopūstų salotos su pekino kopūstais ir agurkais (augalinis)	52S	50	0,72	4,62	1,82	47,88
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Paprikos	47S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Biri ryžių košė su sviestu (82%)	5G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14 K	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Iš viso:						878,33

*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.	Išeiga, 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
*“Beržo“ kotletas (kiaulienos kump.ir jaut. antr. mėsa)	27A	75	15,40	14,93	4,53	211,95
Biri grikių košė su sviestu (82%)	7Gar	100	5,48	0,05	33,27	202,88
Švieži pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
*Šaldytų daržovių salotos (asorti)	12 GAR	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:						772,40

*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	2Sr	100	1,98	5,13	9,65	88,05
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
* TAUSOJANTIS: “Karališkieji“ balandėliai (kalak. šlaun. mėsa)	63A	100/20	20,89	12,75	8,22	227,75
Šviežių agurkų salotos	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Ridikų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	55S	50	0,45	4,61	4,20	56,38
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Bulvių košė su sviestu (82%)	4G	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						698,36

*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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
*TAUSOJANTIS: Kepta žuvis (lašiša)	39A	75	16,86	18,88	3,38	249,48
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)	6Gar	100	2,26	4,68	27,65	156,68
Salotos „Gaidelis“(augalinis)	12S	50	0,31	9,51	5,05	102,56
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	10S	50	0,40	5,01	3,67	119,75
Vanduo su citrina		195/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						897,25

*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	angliavandeni ai, 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
TAUSOJANTIS: Virtos dešrelės	37A	100	8,35	21,39	8,05	320,04
Bulvių košė su sviestu (82%)	4G	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	53S	50	1,44	3,68	1,42	42,73
Žalieji žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
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:						826,18

*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	14Sr	100	1,21	2,32	7,23	68,92
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
*TAUSOJANTIS: Kiauliena su troškintais kopūstais (šviežiais)	5A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,63	4,62	2,93	48,23
Marinuoti agurkai	45S	50	1,40	-	0,65	8,00
Uogų kompotas		200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						686,13

*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
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14S	50	0,63	3,11	4,23	44,40
Švieži pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
*Kepti varškėčiai su grietine (30%)	83A	150/20	25,49	25,36	36,60	450,92
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:						920,43

*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
TAUSOJANTIS: Troškinta jautiena (jaut. antr. Mėsa)	1A	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
*, „Pikantiškos“ burokėlių salotos (augalinis)	20S	50	1,17	2,48	4,11	40,17
Švieži agurkai	43S	50	40	10	1,15	5,50
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Bulvių košė su sviestu (82%)	4A	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Vaisiai		200	3,06	1,20	27,88	212,00
Iš viso:						880,52

*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
*Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	43A	75	11,01	31,06	6,35	346,73
Biri grikių košė su sviestu (82%)	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Švieži pomidorai	40S	50	0,69	3,09	2,45	37,99
Ridikėlių salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	55S	50	0,45	4,61	4,20	56,38
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:				910,38

*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	angliavandeniai, g	
*Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)	10Sr	100/10	1,71	5,57	6,54	81,03
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
TAUSOJANTIS: Keptos vištų šlaunelės	32A	100	24,12	19,18	0,68	271,77
Vanduo su citrina		193/7	0,25	0,14	3,22	15,12
Biri ryžių košė su sviestu (82%)	5GA	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šviežių agurkų salotos	56S	50	0,48	9,09	1,81	87,46
Daržovių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	32S	50	1,63	3,88	5,35	60,77
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						871,63

*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
TAUSOJANTIS: Kiaulienos šašlykas (kiaul. sprand. mėsa)	10A	75/20/20	17,76	36,81	9,03	432,50
Virtos bulvės	1GAR	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Obuolių, kriaušių kompotas	13G	200	0,23	0,18	21,17	83,35
Šviežių kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais (augalinis)	2S	50	0,54	4,79	2,24	50,78
Žalieji žirneliai	48S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:						933,10

*Alergijos ženklas

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

Patiekalai pakeitimui

II patiekalai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kotletas su varške su padažu	100/20	8,13	21,02	25,42	320,51
*Kepta žuvis	75	14,99	9,40	40,202,79	154,67
*Žuvies kepinukai (lydekos filė)	75	13,09	13,59	8,38	206,66
Bulvių plokštainis su grietinė (30%)	200/40	6,86	12,23	48,64	327,64
„Kaimiški“ didžkukuliai su grietine (30%)	150/30	7,01	23,83	37,80	403,83
„Moksleiviški“ blynai su grietine	150/30	11,05	21,05	41,81	399,02
*Skryliai su padažu	150/20	8,50	5,31	50,27	304,17

Salotos

Patiekalo pavadinimas	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	100	1,05	5,05	8,78	76,96
Salotos „Gaidelis“	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Mišrainė	100	3,25	8,68	12,37	133,33

***Alergijos ženklas**

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko