

15 DIENŲ EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS 10-12 KLASIŲ MOKINIAMS
1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)
Manų kruopų košė su trintomis uogomis (1-7)	Avižinių dribsnių košė su pjaustytais vaisiais (1-7)	Omletas, virtos bulgur kr. (1-3-7)	Kukurūzų kruopų košė su trintomis uogomis (7)	Miežinių kruopų košė su pienu (1-7)
Varškės sūris su medumi (7)	Sumuštinių duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (1-7)	Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras, paprika)	Grūdų traputis su sūrio užtepėle (1-7)	Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė (1-7)
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Pieno kokteilis su bananais (7)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)
Varškės apkepas su grietine (1-3-7)	Sklindžiai su obuoliais ir trintomis uogomis (1-3-7)	Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (1-7)	Virtų makaronų troškinys su kiauliena ir daržovėmis (1) Agurkas	Virti varškėčiai su grietine (1-3-7)
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Kakava su avižų gėrimu (nesald.) (1)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine (7) arba	Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine (7) arba	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (1-7)	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine (7) arba	Rūgštynių sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% (3-7) arba
*Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir kons. pupelėmis (7)	*Trinta morkų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabaliukais (7)	*Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine (7)	*Daržovių sriuba su boliv. balanda ir vištienos gabaliukais (7)	*Žiedinių kopūstų sriuba su (7) kiaulienos gabaliukais ir daržovėmis
Vaisiai Duona (1)	Duona (1) Vaisiai	Vaisiai	Duona (1) Vaisiai	Duona (1) Vaisiai
1. Kiaulienos ir ryžių kukuliai (3) Pomidorų ir grietinės padažas (7)	1. Virti kalakutienos kukuliai su morkų padažu (1-3-7)	1. Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa grietinėleje (7)	1. Lašišos maltinis arba *žuvies maltinis (1-3-4) morkų padažas (7)	1. Ryžių troškinys su jautiena / *kiauliena ir daržovėmis
2. Troškinti kiaulienos gabaliukai su svogūnais arba *troškinta jautiena su daržovėmis	2. Vištienos troškinys su daržovėmis (7)	2. Vištienos maltinis, pomidorų padažas (1-3-7)	2. Kepta lašišos filė (4) *kepta žuvis (3-4)	2. Bulvių plokštainis su vištiena / *varške, grietinė (3-7)
3. Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su ferment. sūriu (1-3-7)	3. Kepta vištienos filė su morkų padažu (3-7)	3. Kalakutienos kepinukas, pomidorų padažas (3-7)	3. Lašišos medalionų kepsnys (3-4)	3. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena/ *varške (3-7)
4. Kiaulienos kepsnys (3)	4. Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (3-11)	4. Vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (1-3-7)	Virti makaronai (1) /virti plikyti (rudieji) ryžiai (7)	4. Paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir ferment. sūriu (7)
5. Troškintos jautienos kepenys su daržovėmis (1-7)	Bulvių košė (7)	Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis / Virti griekiai (7)	4. Makaronų su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu apkepas (1-7)	Virti lęšiai (7)
Virti rudieji ryžiai/virti lęšiai (7)	Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais (1)	Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais ir aliejumi	5. Grikių troškinys su vištiena ir daržovėmis
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	Morkų salotos su aliejumi	Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine (7)	Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Burokėlių salotos su aliejumi	Agurkas/pomidoras		
Pomidoras/paprika	Pomidoras		Pomidoras/agurkas	Pomidoras/ paprika
6. Virti varškėčiai su grietine (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Varškės pudingas su bananais, grietinė, trintos uogos (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Kepti varškėčiai su trintomis uogomis (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Varškės spygliukai, grietinė (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	6. Grikių troškinys su bolivine balanda ir šaldytomis daržovėmis Keptos moliūgų lazdelės (augalinis, tausojantis)
7. Troškintos daržovės su raudonais lęšiais (augalinis)	6. Virti makaronai su troškintomis daržovėmis (augalinis) (1)	6. Bulgur kr. ir lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis) (1)	6. Pupelių troškinys su perlinėmis kr. ir daržovėmis (augalinis) (1)	

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)
Penkių grūdų dribsnių košė su <u>(1-7)</u> trintomis uogomis	Perlinių kruopų košė <u>(1-7)</u>	Grikių košė su sviestu <u>(7)</u>	Ryžių kruopų košė, <u>(7)</u> trintos uogos	Garuose virtas omletas, <u>(1-3-7)</u> daržovių rinkinukas
Traputis su riešutų sviestu <u>(1-5-8)</u>	Sumuštininių duona su sviestu ir varškės sūrių <u>(1-7)</u>	Grūdų traputis su sūrio užtepėle <u>(1-7)</u>	Pilno grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu <u>(1-7)</u>	Virta bolivinė balanda <u>(7)</u>
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Pieno kokteilis su bananais <u>(7)</u>	Kakava su avižų gėrimu (nesald.) <u>(1)</u>	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)
Varškės spygliukai su grietine <u>(1-3-7)</u>	Varškės sklandžiai, trintos uogos <u>(1-3-7)</u>	Varškės apkepas su grietine <u>(1-3-7)</u>	Konvekinėje kepta tortilijos pica su kiauliena, daržovėmis, alyvuogėmis ir fermentiniu sūriu 45% <u>(1-7)</u>	Kepti varškėčiai <u>(1-3-7)</u> su trintomis uogomis
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Pienas <u>(7)</u>
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine <u>(7)</u> arba	Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine <u>(7)</u> arba	Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine <u>(7)</u> arba	Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine <u>(1-7)</u> arba	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine <u>(7)</u> arba
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis, daržovėmis ir grietine <u>(7)</u>	Trinta lęšių sriuba su brokoliais ir daržovėmis <u>(7)</u>	Žiedinių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais ir daržovėmis <u>(7)</u>	Žirnių sriuba su daržovėmis ir vištienos gabal. <u>(7)</u>	Rūgštynių sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine <u>(3-7)</u>
Vaisiai Duona <u>(1)</u>	Vaisiai	Duona <u>(1)</u> Vaisiai	Vaisiai	Duona <u>(1)</u> Vaisiai
1. Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu	1. Troškinta vištiena su daržovėmis ir kokoso pienu <u>(7)</u>	1. Vištienos maltinis su pomidorų padažu <u>(1-3-7)</u>	1. Kepta lašišos filė, morkų padažas <u>(4-7)</u>	1. Virtų makaronų troškiny su <u>(1)</u> kiauliena, pomidorais ir daržovėmis
2. Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai <u>(3)</u>	2. Virti kalakutienos kukuliai su morkų padažu <u>(1-3-7)</u>	2. Kepta vištienos blauzdelė su pomidorų padažu <u>(7)</u> (tausojantis)	2. Kepta žuvis, morkų padažas <u>(3-4-7)</u>	2. Makaronų su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu apkepas <u>(1-7)</u>
3. Kiaulienos kepsnys su fermentiniu sūriu <u>(3-7)</u>	3. Kepta vištienos filė su morkų padažu <u>(3-7)</u>	3. Kalakutienos kepinukas su pomidorų padažu <u>(3-7)</u>	3. Žuvies maltinis, morkų padažas <u>(1-3-4-7)</u>	3. Virtų bulvių kotletas su varškės /kiaulienos įdaru <u>(3-7)</u> , grietine <u>(7)</u>
4. Troškinta kiauliena/ *jautiena su šaldytomis daržovėmis	4. Grikių troškiny su kalakutiena /vištiena ir daržovėmis	4. Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis <u>(3-11)</u>	4. Ryžių troškiny su kiauliena /jautiena ir daržovėmis	4. Virtų bulvių didžkukuliai su varške /kiauliena <u>(3-7)</u> , grietine <u>(7)</u>
Virti plikyti (rudieji) ryžiai /bulvių košė <u>(7)</u>	Virti griekiai <u>(7)</u> / virtos bulgur kruopos <u>(1)</u>	Virta bolivinė balanda su šaldytomis daržovėmis /virti plikyti ryžiai <u>(7)</u>	Keptos bulvių lazdelės/virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais <u>(1)</u>	5. Bulvių ir varškės piršteliai <u>(3-7)</u> Grietine <u>(7)</u>
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	Burokėlių salotos su aliejumi	Agurkų ir baltojo ridiko salotos su jogurtu <u>(7)</u>
Cukinijų ir agurkų salotos su jogurtu <u>(7)</u>	Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	Troškintos morkos su žirneliais <u>(7)</u>	Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi
Agurkas/paprika	Pomidoras	Pomidoras/agurkas	Agurkas	Pomidoras/paprika
5. Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu/grietine <u>(1-3-7)</u> Vaisių salotų rinkinys su jogurtu <u>(7)</u>	5. Lietiniai su varške, jogurtu/grietine <u>(1-3-7)</u> Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	5. Varškės apkepas su natūraliu jogurtu/grietine <u>(1-3-7)</u> Vaisių salotų rinkinys su jogurtu <u>(7)</u>	5. Varškės spygliukai su grietine <u>(1-3-7)</u> Vaisių salotų rinkinys su jogurtu <u>(7)</u>	6. Kepti varškėčiai su jogurtu <u>(1-3-7)</u> Smulkinti bananai su trintomis braškėmis
6. Pupelių troškiny su perlinėmis kr. ir daržovėmis <u>(1)</u> (augalinis)	6. Avinžirnių troškiny su šaldytomis daržovės (augalinis)	6. Virti makaronai su troškintomis daržovėmis <u>(1)</u> (augalinis)	6. Grikių ir bolivinės baltos troškiny su daržovėmis (augalinis)	8. Žirnių troškiny su daržovėmis (augalinis)

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)	PUSRYČIAI (1 variantas)
Avižinių dribsniu košė (1-7) su trintomis uogomis	Omletas, (1-3-7) virti griekiai (7)	Manų kruopų košė (1-7) su trintomis uogomis	Grikių košė su sviestu (7)	Pusryčių dribsniai su pienu (1-7)
Varškės sūris su medumi (7)	Daržovių rinkinukas (agurko, cukinijos, paprikos lazdelės)	Sumuštinių duona su sviestu ir ferm. Sūriu (1-7)	Traputis su riešutų sviestu (1-5-8)	Karštas sumuštinis su varške ir obuoliais (1-7)
Kakava su avižų gėrimu (nesald.) (1)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)	PUSRYČIAI (2 variantas)
Varškės pudingas su bananais ir grietine (1-3-7)	Virti varškėčiai su grietine (1-3-7)	Lietiniai su varškės įdaru, (1-3-7) trintos uogos	Pieniška makaronų kruopų sriuba (1-7) Keptas obuolių pyragas (1-3-7)	Konvekcinėje kepta tortilijos pica su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (1-7)
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Pienas (7)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Žirnių sriuba su daržovėmis ir grietine (7) arba	Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine (7) arba	Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine (1-7) arba	Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine (7) arba	Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine (7) arba
Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konserv. pupelėmis (7)	Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabal. (7)	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine (7)	Daržovių sriuba su kopūstais ir vištienos gabaliukais (7)	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis (1-7)
Vaisiai Duona (1)	Duona (1) Vaisiai	Duona (1) Vaisiai	Vaisiai	Duona (1) Vaisiai
1. Kiaulienos suktinukai su sūriu, morkų padažas (3-7)	1. Vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai, pomidorų pad. (1-3-7)	1. Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (3-11)	1. Lašišos maltinis arba *žuvies maltinis, morkų padažas (1-3-4)	1. Virtų makaronų troškinys su vištiena ir daržovėmis (1)
2. Kiaulienos maltinis su morkų padažu (1-3)	2. Troškinti vištienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu	2. Virti kalakutienos kukuliai su pomidorų padažu (1-3-7)	2. Lašišos medalionų kepsnys (3-4)	2. Paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu (7)
3. Kiaulienos kepsnys (3)	3. Kalakutienos kepinukas (3)	3. Kepta vištienos filė (3)	3. Kepta lašišos filė (4) *kepta žuvis (3-4)	Virti bulgur kruopos (1)
4. Troškinta kiauliena / *jautiena su daržovėmis	4. Kepta paukšties blauzdelė (be odos ir kaulo)	4. Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa grietinėlėje (7)	4. Grikių troškinys su vištiena ir daržovėmis	3. Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis
Virti plikyti (rudieji) ryžiai (7) /keptos bulvės lazdelės	Bulvių košė (7) / Virtos perlinės kruopos (1) / Keptos batatų lazdelės	Virti plikyti (rudieji) ryžiai (7) / virtos bulgur kruopos (1)	5. Kopūstų troškinys su daržovėmis ir kiauliena	4. Makaronų su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu apkepas (1-7) (lazanija)
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi	Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	Salotos (gūžinės, lapinės) su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	Virti makaronai (1) Burokėlių salotos su aliejumi	Pekinių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi	Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi	Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Agurkas/ paprika
Agurkas/paprika	Pomidoras/agurkas	Pomidoras	Pomidoras/agurkas	
5. Varškės pudingas su bananais ir grietine (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Virti varškėčiai su grietine (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Varškės sklandžiai, trintos uogos (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Varškės spygliukai su grietine (1-3-7) Vaisių salotų rinkinys su jogurtu (7)	5. Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu (1-3-7) Smulkinti bananai su trintomis braškėmis
6. Bulgur kruopų ir lęšių troškinys su keptomis daržovėmis (1) (augalinis)	6. Grikių troškinys su bolivine balanda ir daržovėmis (augalinis)	6. Avinžirnių ir daržovių troškinys (augalinis)	6. Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (aug.) Pomido. pad. (7)	6. Perlinių kruopų troškinys su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis) (1)

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro specialistė-maisto technologė Ingrida Armoškienė 2026 m.

II PRIEDAS

ALERGIJAS ARBA NETOLERAVIMĄ SUKELIANČIOS MEDŽIAGOS (PRODUKTAI)

1. Glitino turintys javai (t. y. kviečiai (tokie kaip spelta ir chorasano kviečiai), rugiai, miežiai, avižos arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:

- a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės (1);
- b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus (1);
- c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
- d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai; **2. Vėžiagyviai ir jų produktai;**

3. Kiaušiniai ir jų produktai;

4. Žuvys ir jų produktai, išskyrus:

- a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
- b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui;

5. Žemės riešutai ir jų produktai;

6. Sojų pupelės ir jų produktai, išskyrus:

- a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus (1);
- b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolį, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą;
- c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
- d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių;

7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:

- a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai;
- b) laktitolį;

8. Riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), pekaninės kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai;

9. Salierai ir jų produktai;

10. Garstyčios ir jų produktai;

11. Sezamo sėklos ir jų produktai;

12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus; **13. Lubinai ir jų produktai;**

14. Moliuskai ir jų produktai.