

**VILNIAUS GABIJOS GIMNAZIJA**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

I-IV gimnazijos klasių mokiniams

2025, Vilnius

## UAB Antoria

### Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Pirmadienis

Pietūs( tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(A),(T)	Sr023	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais(T)	K006	120	21,28	12,31	5,65	218,51
Konservuoti žali žirneliai(A)	Š9	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų užpilu.(A)	S001	100	1,25	5,15	9,2	78,15
Biri grikių košė.(T)	Gr013	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdo rūginė duona	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Viso:</b>			<b>34,38</b>	<b>26,35</b>	<b>88,22</b>	<b>717,51</b>

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(A),(T)	Sr023	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Šutintos daržovės (morkos, pomidorai, salierai), su paltosiomis pupelėmis(A),(T)	5-5/109AT	200	11,72	7	0,38	262,8
Pilno grūdo rūginė duona	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinu užpilu(A)	S004	100	1,25	5,15	9,2	78,15
Stalo vanduo su citrina	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
<b>Viso:</b>			<b>18,4</b>	<b>18,04</b>	<b>52,36</b>	<b>586,81</b>

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai, daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

A- augalinės kilmės patiekalas.

T-tausojantis patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė  
Anžela Čerňienė



Gabijos gimnazijos  
direktorė  
Vilija Klimavičiūtė

## UAB Antoria

### Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Antradienis

Pietūs( tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(šald. Daržovių mišinys"Pavasaris"),kopūstai,bulvės,(T),(A).	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Nat.jogurtas	Š2	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje krosnelėje stambiai maltas file kepsnys(T)	43- P	100	24,67	10,26	9,51	248,48
Pekino ir morkų salotos su salotų užpilu.(A)	2-1/6A	40	0,89	5,14	3,2	62,6
Virtų burokėlių salotos su švž.obuoliais ir aliejaus padažu(A)	2-3/63A	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Biri perlinių kruopų košė	3-3/45	80	2	3,32	14,39	95,49
Stalo vanduo	G009	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
<b>Viso:</b>			<b>35,96</b>	<b>26,93</b>	<b>77,51</b>	<b>715,62</b>

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių siuba(daržovių mišinys Pavasaris)(A,T,)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Nat jogurtas	Š2	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Daržovių ir perlinių kruopų troškiny (T.,A.)	129A	230	6,93	8,77	39,02	241,44
Pekino ir morkų salotos su salotų užpilu.(A)	2-1/6A	40	0,89	5,14	3,2	62,6
Virtų burokėlių salotos su švž.obuoliais ir aliejaus užpilu.(A)	2-3/63A	80	4,46	2,92	24,27	141,15
Stalo vanduo	G009	200	0,02	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,24	7,8	34,32
<b>Viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>22,5</b>	<b>101,3</b>	<b>670,63</b>

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T- tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

*AM* Direktore  
Anžela Černienė

*Jucy*

Gabijos gimnazijos  
direktore  
Vilija Klūnavičienė

## UAB Antoria

### Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Trečiadienis

Pietūs( tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis(A.),(T.)(Žirniai)	Sr16	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	30	2,2	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa(T.)	PO23	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
Šviežių daržovių rinkinukas (A.)	D006	60,(20/20/20)	6	5,9	5,5	77
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su apelsiniais	G009	200	0,2	0,01	0,19	0,89
<b>Viso:</b>			<b>42,56</b>	<b>29,41</b>	<b>75,88</b>	<b>706,6</b>

Pietūs augalinis ( tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis(A.),(T.)(Žirniai)	Sr16	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	30	2,2	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovas su daržovėmis(A.,T.)	PO/A	200	10,79	18,94	62,33	441,1
Šviežių daržovių rinkinukas (A.)	D006	60(20/20/20)	6	5,9	5,5	77
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Stalo vanduo su apelsiniais	G009	200	0,2	0,01	0,19	0,89
<b>Viso:</b>			<b>23,23</b>	<b>29,03</b>	<b>108,3</b>	<b>734,32</b>

\* -Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius,daržoves.

T-tausojantis patiekalas

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

Direktorė  
Anžela Černienė




Gabijos gimnazijos  
direktorė  
Vilija Klimavičienė

## UAB Antoria

### Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

I savaitė Ketvirtadienis

Pietūs( tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis,kopūstais.(T.).	1-3/34-1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Nat. Jogurtas(2,5%)	18	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	1Š	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Keptas varškės apkepas (9%)konvekcinėje krosnelėje su garais(T).	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Trintos uogos	21	30	0,3	0	3,34	3,9
Sezoniniai vaisiai.*		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo su braškėmis	G009	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Nesaldintas jogurtas(2,5%).	18	20	0,96	0,52	2,07	11,88
<b>Viso:</b>			<b>38,86</b>	<b>26,76</b>	<b>80,23</b>	<b>704,65</b>

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis,kopūstais.(T.).	1-3/34-1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Nat. Jogurtas(2,5%)	18	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona	1	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Virti makaronai su daržovėmis(A.,T.)	6-5/100AT	200	29,72	10,46	58,43	375,5
Pekino kopūstų salotos su agurkais ,obuoliais,porais.(A.)	2-1/7A	100	1.03	8,58	5,98	98,49
Kefyras		200	5,8	5.00	8.00	104
Sezoniniai vaisiai kriaušės		100	0,4	0,3	13,4	52
<b>Viso:</b>			<b>44,19</b>	<b>29,6</b>	<b>115,72</b>	<b>840,9</b>

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:



Direktorė  
Anžela Černienė



Gabijos gimnazijos  
direktorė  
Vilija Klimavičienė

**UAB Antoria**

**Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams**

**2 savaitė Pirmadienis**

**Pietūs( tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais(A),(T)	Sr22	150	0,96	3,18	8,83	65,35
Duona pilno grūdo rūginė.	Š2	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Kiaulienos maltiniai	29A	100	13,99	4,66	0	98,42
Šviežių kopūstų salotos (A)	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Šviežių morkų -salierų salotos(A)	2S	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Virti kietagrūdžiai kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi/(T)	8 Gar	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Sezoniniai vaisiai.*		80	0,48	0,48	15,6	68,64
Stalo vanduo su juodaisiais serbentais	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Viso:</b>			<b>19,9</b>	<b>27,33</b>	<b>63,17</b>	<b>601,52</b>

**Pietūs(Tausojantis - Augalinis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais(A),(T)	Sr 22	150	0,96	3,18	8,83	65,35
Duona pilno grūdo rūginė.	Š2	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Grikių-daržovių kepinukai(A.,T.)	72	200	4,21	3,34	26,34	144,74
Daržovių padažas(A-1)	P-24	30	0,44	2,31	3,88	36,15
Šviežių kopūstų salotos (A)	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Šviežių morkų -salierų salotos(A)	2S	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Stalo vanduo su juodaisiais serbentais	G009	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai *		80	0,48	0,48	15,6	68,64
<b>Viso:</b>			<b>98,6</b>	<b>24,07</b>	<b>81,41</b>	<b>544,58</b>

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai, daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

Direktorė  
Anžela Čerņienė




Gabijos gimnazijos  
direktorė  
Vilija Klimavičienė

## UAB Antoria

### Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams

2 savaitė Antradienis

Pietūs( tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais.(A),(T).	Sr10	150	2,21	2,16	9,04	65,35
Nat. Jogurtas	2Š	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Keptos konvekciniėje krosnelėje su garais vištienos blauzdelės	32A	150	36,18	28,79	1,02	375,66
Perlinis kuskusas(T)	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Rauginti(marinuoti) agurkai	38S	50	0,15	0,1	1,15	5,5
Sezoniniai vaisiai	18/20	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo .	G009	200	0	0	0	0
Pilno grūdo ruginė duona.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
<b>Viso:</b>			<b>46,6</b>	<b>37,13</b>	<b>71,52</b>	<b>717,49</b>

Pietūs(Tausojantis - Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais.(A),(T).	Sr10	150	2,21	2,16	9,04	65,35
Nat. Jogurtas	2Š	8	0,19	2,4	0,25	23,36
Pilno grūdo ruginė duona.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Pupelių ,ryžių ir morkų troškiny (A.,T.)	5-5/106AT	220	11,98	8,14	51,11	322,04
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A)	2-3/62AT	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Sezoniniai vaisiai		60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo .	G009	200	0	0	0	0
<b>Viso:</b>			<b>18,04</b>	<b>15,86</b>	<b>94,36</b>	<b>587,3</b>

- Nurodyti valgiaraštyje vaisiai, daržovės gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

T-tausojantis patiekalas.

A- augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

Direktorė  
Aužėja Čeršienė

Gabijos gimnazijos  
direktorė  
Vilija Klimavičienė

**UAB Antoria**

**Maitinimo valgiaraštis 5-12 klasių mokiniams**

**2 savaitė Trečiadienis**

**Pietūs( tausojantis)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (A).(T),(ankštinės daržovės).	16Sr	150	3,55	3,26	14,28	91,44
Duona ruginė pilno grūdo.	1Š	30	2,22	0,48	12,84	71,17
Varškės (9 ) apkepas su kriaušėmis ,praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis.(T)	V011	180	23,39	16,81	28,41	358,5
Nesaldintas jogurtas( 3,5 )	2Š	30	1,34	9,58	6,14	107,26
Šviežios traškios morkytės(A)	D006	50	0,47	4,84	4,74	50,38
Stalo vanduo paskanintas su citrina	G009	200	0,1	0	0,7	3
<b>Viso:</b>			<b>31,07</b>	<b>34,97</b>	<b>66,11</b>	<b>681,75</b>

**Pietūs(Tausojantis - Augalinis)**

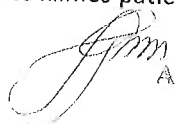
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (A).(T),(ankštinės daržovės).	16Sr.	150	3,55	3,26	14,28	91,44
Duona ruginė pilno grūdo.	Š1	30	1,94	0,33	15,69	71,17
Orkaitėje kepti morkų kotletai su kopūstais(A.,T).	4-8/161AT	180	9,95	3,66	53,89	288,3
Perlinis kuskusas	Gr.003	100	4,2	0,5	26,1	126
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis(A).	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Stalo vanduo paskanintas su citrina	G009	200	0,1	0	0,7	3
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)*		100	0,4	0,40	13	53
<b>Viso:</b>			<b>21,87</b>	<b>10,74</b>	<b>134,13</b>	<b>703,97</b>

\*-Nurodytame valgiaraštyje vaisiai,daržovės gali būti keičiami į sezonius vaisius,daržoves.

T- tausojantis patiekalas.

A-augalinės kilmės patiekalas.

Tvirtinu:

 **Direktorė  
Aužeta Černienė**



Gabijos gimnazijos  
direktorė  
**Vilija Klimavičienė**