



Marijampolės Petro Armino progimnazija, Vytenio g. 47,
LT-68277 Marijampolė

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikai

Valgiaraštis įsigalioja 2026-09-01

Įstaigos darbo laikas 08:00 – 17:00

Sudavė

Dietistė
Simona Šliužaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių mokamų pietų valgiaraštis Mokamas Nemokamas
Pietūs 9.30-14 val.

Isavaite

Pirmadienis



Eil . Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis, tausojantis) _A glitimo pr	SRI22	Savitarna	1,25	3,18	10,25	44,65
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai per	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Morkų salotos su česnakais A kiaušinių per	GGA7	Savitarna	0,87	6,17	7,88	81,01
4	Švieži agurkai	GGA6	Savitarna	0,8	0,2	2,31	11,05
5	Varškės apkepas (9 proc)_A glitimo, kiaušinių, pieno pr.	AAP14	200/30	31,95	18,37	47,3	487,98
6	Kiaulienos troškiny su ryžiais	AAP56	200	24,62	25,87	26,39	290,42
7	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
8	Vanduo su citrina	GĖR10	Savitarna	0,1	0,03	0,9	0
9	Balta sumuštinių duona _A glitimo, kiaušinių,pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
10	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Antradienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	SRI 5	Savitarna	2,13	8,61	13,74	58,64
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai per	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Grietinėlėje (36 proc.) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) A glitimo, pieno, pr	AAP61	200	29,99	12,69	8,11	95,93
4	Kepti vištienos šlaunelių gabaliukai su pom, padažu ir svogūnais	AAP77	100/30/30	22,41	18,96	10,76	245,41
5	Bulvių košė su sviestu (82proc)pienas (2,5proc) A pieno, pr.	GGA28	100	2,11	4,17	15,26	106,23
6	Marinuoti agurkai	GGA19	Savitarna	0,3	0,2	2,3	19
7	Paprika	GGA40	Savitarna	0,65	0,25	3,31	14,5
8	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių, pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
9	Įvairių vaisių sultys	GPZ1	200	1	1	13,8	56
10	Sezoniniai vaisiai uogos						

Dietistė
Simona Šliužaitė

Trečiadienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) A glitimo	SRI1	Savitarna	2,24	8,81	17,41	75,26
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai per	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis) _A glitimo, pieno pr.	AAP24	100/60	34,83	20,41	7,81	353,94
4	Špinatų salotos su ridikėliais A pieno pr.	GGA2	Savitarna	1,63	3,22	3,34	43,56
5	Perlinių kruopų košė su grietinėle (36 proc) _A glitimo, pieno, pr	GGA46	100	3,79	7,59	25,54	151,55
6	Makaronai su smulkinta kiauliena A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	AAP8	100/100/30	38,99	34,14	39,02	462,13
7	sumuštinių duona su avižomis A glitimo, kiaušinių, pr	DPZ31	Savitarna	1,59	35,6	9,02	50,4
8	obuolių kompotas	GĖR11	Savitarna	0,2	0,2	6,5	26,5
9	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Ketvirtadienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	SRI13	Savitarna	6,33	0,47	22,07	101,77
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Kepta vištienos file A kiaušinių pr.	AAP19	100	20,71	3,52	1,07	48,05
4	Vištienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (tausojantis) A glitimo,	AAP41	200	16,12	8,01	29,43	249,92
5	Pekino salotos su pomidorais ir agurkais (augalinis)	GGA53	Savitarna	1,03	10,22	3,26	101,3
6	Žalių žirnelių salotos A kiaušinių pr.	GGA31	Savitarna	4,02	4,24	13,3	89,61
7	Virti makaronai su sviestu (82 proc) A glitimo, pieno, pr.	GGA30	100	37,63	6,17	69,98	444,17
8	Balta sumuštinė duona A glitimo, kiaušinių, pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
9	Stalo vanduo	GPZ8	Savitarna	0	0	0	0
10	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Penktadienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Rūgštynių sriuba (augalinis)_	SRI11	Savitarna	4,88	13,82	18,38	141,42
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Biri grikių kruopų košė su sviestu(tausojantis) A pieno pr.	GGA35	100	5,42	5,23	29,74	184,95
4	Kepta jūros lydekų file A glitimo, kiaušinių pr, žuvis	AAP4	100	21,72	1,56	0,32	102,74
5	Kepti varškėčiai (9 proc)(Tausojantis) A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	AAP18	200/30	35,16	19,14	36,63	458,3
6	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
7	Kopūstų salotos (augalinis)	GGA16	Savitarna	1,32	10,2	5,51	110,37
8	Švieži pomidorai	GGA13	Savitarna	1	0,2	4,1	17
9	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių, pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
10	Stalo vanduo	GPZ8	Savitarna	0	0	0	0
11	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių mokamų pietų valgiaraštis Mokamas Nemokamas
Pietūs 9.30-14 val.

2 SAVAITĖ

Pirmadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis tausojantis)	SRI28	Savitarna	2,41	7,28	24,11	104,73
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
	Kepti kiaulienos sprandinės gabaliukai (tausojantis)	AAP55	160	1,12	0,09	9,89	41,82
4	Varškės spygliukai (9 proc) A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	AAP23	200	25,69	14,9	41,87	405,28
5	Grietinės padažas (30 proc) A pieno pr.	PAD9	30	0,53	5,75	1,89	61,61
	Biri ryžių košė su sviestu (82 proc) A pieno pr.	GGA24	100	1,61	6,99	17,02	133,89
6	Morkų salotos su česnakais A kiaušinio pr	GGA6	Savitarna	1,3	10,29	5,47	111,25
7	Agurkai	GGA12	Savitarna	0,8	0,2	2,31	11,05
8	Vanduo su citrina	GER10	Savitarna	0,1	0,03	0,9	0
9	sumuštinių duona su avižomis A glitimo, kiaušinių,pr	DPZ31	Savitarna	1,59	35,6	9,02	50,4
10	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Antradienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Avinžirnių sriuba su bulvėmis(augalinis tausojantis)	SRI29	Savitarna	1,43	5,13	12,58	53,65
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) A kiaušinio pr	AAP64	100	17,67	2,03	2	31,5
	Bulvių plokštainis pienas(2,5 proc)grietinė (30 proc) A pieno, pr.	AAP52	200/40	14,17	4,57	47,24	270,33
5	Perlinių kruopų košė su grietinėle (36 proc) _ A glitimo, pieno, pr	GGA46	100	3,79	7,59	25,54	151,55
6	marinuoti agurkai	GGA19	Savitarna	2,8	0	1,3	19
7	Kopūstų salotos (augalinis)	GGA16	Savitarna	1,32	10,2	5,51	110,37
8	Grietinės padažas su pomidorų padažu (30 proc) A glitimo, pieno, pr.	PAD10	40	0,87	7,07	3,79	82,19
9	Įvairių vaisių sultys	GPZ1	200	1	1	13,8	56
10	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių,pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
11	Sezoniniai vaisiai uogos						

Dietistė
Simona Šliužaitė

Trečiadienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	SRI6	Savitarna	2,45	8,17	15,6	99,79
2	Varškės apkepas (9 proc)_A glitimo, kiaušinių, pieno pr.	AAP14	200/30	31,95	18,37	47,3	487,98
3	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
4	Kiaulienos kepsnys A glitimo, kiaušinių pr.	AAP30	100	21,1	7,01	0,45	151,69
5	Špinatų salotos su ridikėliais (30 proc)A pieno pr.	GGA2	Savitarna	1,63	3,22	3,34	43,56
6	Pomidorai	GGA13	Savitarna	0,5	0,1	2,05	8,5
7	Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc)(tausojantis) A pieno pr.	GGA35	100	5,42	5,23	29,74	184,95
8	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių, per	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
9	Obuolių kompotas	GĖR11	Savitarna	0,2	0,2	6,5	26,5
10	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Ketvirtadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Špinatų sriuba (augalinis tausojantis)	SRI30	Savitarna	2,11	0,84	7,02	41,4
2	Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis A kiaušinių pr.	AAP31	100	13,53	9,97	4,74	139,96
3	Kepta vištienos file A ,kiaušinių pr.	AAP19	100	20,71	3,52	1,07	48,05
4	Bulvių košė su sviestu (82 proc) pienas (2,5 proc) A pieno, pr.	GGA28	100	2,11	4,17	15,26	106,23
5	Burokėlių salotos su ž.žirneliais	GGA17	Savitarna	2,46	5,17	15,42	107,23
6	Paprika	GGA10	Savitarna	0,65	0,25	3,31	14,56
7	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių,pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
8	Stalo vanduo	GPZ8	Savitarna	0	0	0	0
9	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Penktadienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Pieniška ryžių kruopų sriuba A pieno pr.	SRI31	Savitarna	5,09	7,51	17,56	156,45
2	Kepta lašiša (tausojantis) A žuvis	AAP34	70	0,05	0,03	0,23	1,11
3	Lietiniai su varške (9 proc) A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	AAP66	100/100	23,64	19,58	34,1	406,64
4	Jogurtas (3,8 proc) A pieno pr.	PAD11	20	0	0	0	0
5	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
6	Švieži pomidorai	GGA13	Savitarna	0,5	0,1	2,05	8,5
7	Agurkai	GGA6	Savitarna	0,4	0,1	1,16	5,53
8	Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi(augalinis)	GGA63	100	5,42	5,23	29,74	184,95
9	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių, pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
10	Stalo vanduo	GPZ8	Savitarna	0	0	0	0
11	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių mokamų pietų valgiaraštis Mokamas Nemokamas
Pietūs 9.30-14 val.

3 savaitė



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Žirnių sriuba (augalinis,tausojantis)	SRI23	Savitarna	6,47	5,43	25,12	119,04
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Varškės apkepas (9 proc)_ A glitimo, kiaušinių, pieno pr.	AAP14	200/30	31,95	18,37	47,3	487,98
4	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
5	Kiaulienos maltinukai (tausojantis) A kiaušinių pr	AAP67	100	0,83	0,72	0,7	11,89
6	Grietinės padažas (30 proc) A glitimo, pieno, pr	PAD9	30	0,53	5,75	1,89	61,61
7	Ridikų salotos su obuolias,pekinu,paprika	GGA59	Savitarna	0,8	10,27	6,68	115,52
8	Agurkai	GGA6	Savitarna	0,8	0,2	2,31	11,05
9	Perlinių kruopų košė su grietine (36 proc)_ A glitimo, pieno, pr	GGA46	100	3,79	7,59	25,54	151,55
10	Vanduo su citrina	GÉR10	Savitarna	0,1	0,03	0,9	0
11	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių,	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
12	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

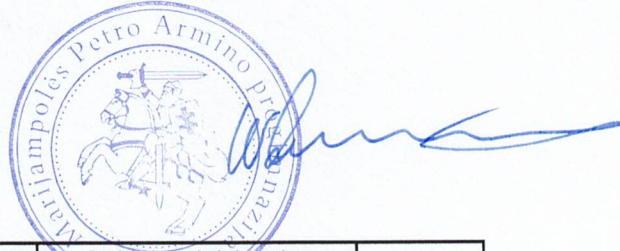
Antradienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) A glitimo	SRI1	Savitarna	2,24	8,81	17,41	75,26
2	Grietinė 30 proc. A pieno produktai	PAD12	Savitarna	0,24	3	0,31	29,4
3	Vištienos šlaunelių guliašas su pupelėmis (tausojantis)	AAP80	100/75	21,83	30,57	17,01	237,57
4	Keptu su garais vištienos kukuliai (tausojantis)	AAP68	110	18,07	12,19	0,27	182,86
5	Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc) A pieno pr.	GGA35	100	5,42	5,23	29,74	184,95
6	Paprikos	GGA10	Savitarna	1,31	0,5	6,63	29,12
7	Salotos su marinuotais agurkais	GGA9	Savitarna	0,84	10,13	2,19	99,44
8	Grietinės padažas (30 proc) A glitimo, pieno pr	PAD9	30	0,54	5,84	1,6	61,3
9	Įvairių vaisių sultys	GPZ1	200	1	1	13,8	56
10	Balta sumuštininių duona A glitimo, kiaušinių,	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
11	Sezoniniai vaisiai uogos						

Dietistė
Simona Šliužaitė

Trečiadienis



Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis taušojantis)	SRI26	Savitarna	1,59	8,13	12,15	79,91
2	Lietiniai su varškė (9 proc) A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	AAP66	100/100	20,43	11,97	12,25	238,88
3	Jogurtas (3,8 proc) A pieno pr.	PAD11	20	0	0	0	0
4	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
5	Kiauliena su troškintais kopūstais N (Tausojantis)	AAP57	200	25,86	16,31	4,98	241,31
6	Žalių žirnelių salotos A Kiaušinių pr	GGA31	Savitarna	2,01	2,12	6,65	44,8
7	Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos	GGA60	Savitarna	0,46	9,62	5,98	108,08
8	Bulvių košė su sviestu (82proc)pienas (2,5proc) A pieno, pr.	GGA28	100	2,11	4,17	15,26	106,23
9	Obuolių kompotas	GER11	Savitarna	0,2	0,2	6,5	26,5
10	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių,	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
11	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Ketvirtadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu A pieno, kiaušinių glitimo pr.	SRI25	Savitarna	2,86	4,08	9,26	83,83
2	Maltas vištienos kepsnys A kiaušinių pr.	AAP15	100	14,77	16,51	2,62	215,47
3	Grietinės padažas A glitimo, pieno, pr	PAD9	30	0,53	5,75	1,89	61,61
4	Vištienos troškiny su ryžiais (Tausojantis) A glitimo, kiaušinių pr.	AAP30	100	21,1	7,01	0,45	151,69
5	Miežinių kruopų koše su sviestu (82 proc) A pieno ,glitimas pr.	GGA43	100	2,98	16,76	20,04	237,86
6	Švieži pomidorai	GGA13	100	1	0,2	4,1	17
7	Morkų salotos su česnakais A kiaušinių	GGA7	100	0,87	6,17	7,88	81,01
8	sumuštinų duona su avižomis A glitimo, kiaušinių, pr	DPZ31	Savitarna	1,59	35,6	9,02	50,4
9	Stalo vanduo	GPZ8	Savitarna	0	0	0	0
10	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

Penktadienis



Eil . Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis) A perlinės kr pr.	SRI14	Savitarna	1,97	0,18	10,83	50,53
2	Kepta lašiša A žuvis	AAP34	70	0,05	0,03	0,23	1,11
3	Kepti varškėčiai (9 proc) A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	AAP18	200/30	35,16	19,14	36,63	458,3
4	Trintos braškės	PAD8	30	0	0	1,5	5,93
5	Biri ryžių košė su sviestu (82 proc) _A pieno pr.	GGA24	100	1,61	6,99	17,02	133,89
6	Pekino salotos su agurkais ir porais (augalinis)	GGA61	Savitarna	1,13	10,24	3,34	101,87
7	Balta sumuštinių duona A glitimo, kiaušinių,pr	DPZ39	Savitarna	3,45	0,38	20,6	103,2
8	Stalo vanduo	GPZ8	Savitarna	0	0	0	0
9	Sezoniniai vaisiai uogos		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė

BUFETAS



Eil . Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1	Saldi bandelė „Eglutė“ su varškės įdaru _ A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	DPZ24	70	12,00	5,2	47,00	286
2	Bandelė Sraigė su karamelės įdaru A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	DPZ23	70	7,80	8,1	52,00	321
3	Bandelė „Varškinė sraigė“ A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	DPZ22	60	11,00	7,7	53,00	330
4	Mielinė bandelė su cinamonu A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	DPZ25	60	8,40	13	55,00	379
5	Bandelė su kakaviniu įdaru A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	DPZ26	70	6,30	17	37,00	329
6	Marmurinis keksiukas YOUR CHOICE A glitimo, pieno, kiaušinių pr.	DPZ27	70	6,10	23,00	35,10	387,00
7	PIK-NIK lazdelė A pieno, pr.	PGZ5	100	26,70	20,80	0,50	296,00
8	Jogurtas Jumas A pieno, pr.	PGZ1	125	2,80	25,00	6,00	68,00
9	Varškės sūrelis su burbonine vanile A pieno, pr.	KPZ2	100	16,00	8,00	5,20	159,00
10	Vaisiai		vnt.				

Dietistė
Simona Šliužaitė