Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

Kauno „Nemuno“ mokykla

A. ir J. Gravrogkų g. 9, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11- 15 metų vaikams

Patvirtinta 2026 m. Kovo 9 d.
Naudojama nuo 2026 m. Kovo 9 d.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8^{00} val. iki 17^{00} val.

Maitinimo organizavimo
specialistė
Kamilė Krūgelytė

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kauno „Nemuno“ mokykla

Patvirtinto:

Vesta Žiūraitienė

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	60544	150	3,02	2,21	13,94	87,78
Batono skrebutis	15778	20	1,5	0,38	10,06	49,66
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	48794	110	17,58	8,86	10,49	191,99
Grikių kruopų košė (tausojantis)	46904	150	5,43	4,47	29	177,94
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, pomidorai, rauginti agurkai)	37933	150	1,47	0,29	5,4	30,08
Saulėgrąžų daigai	106857	12	0,29	0,71	0,28	8,63
Vanduo su vaisiais/uogomis	34571	200/10	0,09	0,01	1,17	5,13
Sezoniniai vaisiai	100462	120	1,08	0,48	14,04	64,8
Iš viso maitinimui:			**30,46**	**17,41**	**84,38**	**616,01**
Iš viso dienai:			**30,46**	**17,41**	**84,38**	**616,01**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:



1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	60543	150	2,2	2,12	11,48	73,83
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Kiaulienos kumpio maltinukai su ilgagrūdžiais ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	48791	93/20/18	23,82	12,38	9,59	245,05
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	26735	120	2,6	0,13	25,61	114,01
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai, avokadas)	35859	100	0,95	2,82	5,1	49,58
Morkų lazdelės	23997	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Saulėgrąžų daigai	106857	12	0,29	0,71	0,28	8,63
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	35439	330	0,66	0,66	18,48	82,5
Sezoniniai vaisiai	75196	120	0,84	0,36	13,8	61,8
Iš viso maitinimui:			**33,94**	**19,56**	**105,82**	**735,02**
Iš viso dienai:			**33,94**	**19,56**	**105,82**	**735,02**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:



1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (šparaginių pupelių, brokolių, morkų) sriuba (tausojantis) (augalinis)	82839	150	1,87	5,46	14,3	113,85
Lašišos filė maltinis (tausojantis)	26348	80	16,93	13,94	10,03	233,34
Bulvių košė (tausojantis)	30985	120	3,39	4,57	30,35	176,1
Šviežių daržovių salotos su aliejaus užpilu	1933	70	0,63	2,15	3,5	35,91
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	12899	130	3,13	10,75	7,43	139,04
Brokoliai (tausojantis)	37204	40	1,16	0,12	2	13,72
Vanduo	34572	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	100464	50	0,5	0,2	11,7	50,6
Liofilizuoti vaisiai	100465	15	0,45	0,15	11,55	49,35
Iš viso maitinimui:			**28,06**	**37,34**	**90,86**	**811,91**
Iš viso dienai:			**28,06**	**37,34**	**90,86**	**811,91**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krugelytė

Patvirtinto:



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	60546	150	2,02	2,64	10,4	73,43
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	63858	160/90	21,69	7,62	42,65	325,92
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1294	100	0,82	0,16	4	20,72
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)	23633	80	0,66	0,11	5,8	26,83
Kalafiorai (tausojantis)	37206	35	0,67	0,07	1,82	10,57
Vanduo su vaisiais/uogomis	34571	200/10	0,09	0,01	1,17	5,13
Sezoniniai vaisiai	99602	100	0,3	0,3	12,1	52,3
Varškės sūrelis su vanile be glaisto (9 proc. rieb.)	6687	100	14,7	7,9	14,8	189,1
Iš viso maitinimui:			**42,78**	**19,11**	**106,42**	**768,74**
Iš viso dienai:			**42,78**	**19,11**	**106,42**	**768,74**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:



1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais arba brokoliais ir kalakutienos filė (tausojantis)	97280	150	1,56	2,66	8,71	65,05
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su grietinėle (36 proc. rieb.) ir daržovėmis (tausojantis)	65041	100/28	20,83	5,34	2,06	139,58
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	17981	120	5,4	5,23	33,58	202,95
Lapinių salotų, morkų, pomidorų, agurkų ir saldžiosios paprikos salotos	106860	130	1,17	1,22	6,76	42,68
Saulėgrąžų daigai	106857	12	0,29	0,71	0,28	8,63
Vanduo su vaisiais/uogomis	1910	200/10	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60591	180	0,72	0	10,98	46,8
Liofilizuoti vaisiai	99708	40	3,04	1,48	20,24	106,44
Iš viso maitinimui:			**34,96**	**16,97**	**97,36**	**681,9**
Iš viso dienai:			**34,96**	**16,97**	**97,36**	**681,9**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:

Vesta Žiuraitienė

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	60548	150	1,66	1,52	14,19	77,03
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	63862	100	19,31	6,3	7,71	164,8
Grikių kruopų košė (tausojantis)	46904	150	5,43	4,47	29	177,94
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	20528	90	0,8	0,08	6,64	30,5
Ridikėliai	21742	60	0,32	0,02	0,85	4,87
Vanduo su vaisiais/uogomis	34571	200/10	0,09	0,01	1,17	5,13
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	29697	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	60546	200	1,8	0,2	23,4	102,6
Iš viso maitinimui:			**36,58**	**17,06**	**96,72**	**686,73**
Iš viso dienai:			**36,58**	**17,06**	**96,72**	**686,73**

Maitinimo organizavimo specialistė

Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:

Vesta Žiuraitienė

2 savaitė

Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	99357	150	1,18	3,22	8,35	67,13
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Kiaulienos mentės ir jautienos kumpio maltinis su daržovėmis (tausojantis)	48805	38/38/44	15,68	16,07	8,07	239,64
Bulvių košė (tausojantis)	20527	120	3,39	4,57	30,35	176,1
Agurkų lazdelės	24001	80	0,56	0	2,24	11,2
Cukinijų lazdelės	24004	50	0,6	0,05	1,7	9,65
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)	23633	80	0,66	0,11	5,8	26,83
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	35439	330	0,66	0,66	18,48	82,5
Sezoniniai vaisiai	100470	50	0,35	0,1	9	38,3
Iš viso maitinimui:			**24,91**	**25,08**	**97,67**	**716,09**
Iš viso dienai:			**24,91**	**25,08**	**97,67**	**716,09**

Maitinimo organizavimo specialistė

Kamilė Krūgelytė



Patvirtinto:

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su lęšiais (tausojantis)	99358	150	4,15	2,71	10,85	84,33
Grietinė (30 proc. rieb.)	934	9	0,23	2,7	0,24	26,21
Batono skrebutis	15778	20	1,5	0,38	10,06	49,66
Jūros lydekos ir lašišos filė maltinis (tausojantis)	26349	50/30	18,07	10,74	6,78	196,03
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	17981	120	5,4	5,23	33,58	202,95
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	24002	110	1,02	0,15	8,38	38,95
Lapinių salotų ir ridikėlių salotos	106981	80	0,77	0,47	1,93	15,04
Vanduo su vaisiais/uogomis	1910	200/10	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	100471	130	0,39	0,39	15,73	67,99
Liofilizuoti vaisiai	100472	15	1,14	0,56	7,59	39,92
Iš viso maitinimui:			**32,79**	**23,36**	**96,21**	**726,11**
Iš viso dienai:			**32,79**	**23,36**	**96,21**	**726,11**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	60546	150	2,02	2,64	10,4	73,43
Grietinė (30 proc. rieb.)	866	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis)	48806	85/85	21,9	11,36	37,27	338,9
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai)	24003	75	0,65	0,15	3,83	19,25
Cukinijų lazdelės	24004	50	0,6	0,05	1,7	9,65
Vanduo	34572	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	100462	120	1,08	0,48	14,04	64,8
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	29697	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			**33,81**	**23,64**	**81,41**	**673,57**
Iš viso dienai:			**33,81**	**23,64**	**81,41**	**673,57**

Maitinimo organizavimo specialistė
Camilė Krūgelytė

Patvirtinto:

Vesta Žiūraitienė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta kalafiorų, moliūgų ir morkų sriuba su žirniais (tausojantis)	60551	150	4,3	2,76	15,42	103,73
Grietinė (30 proc. rieb.)	934	9	0,23	2,7	0,24	26,21
Batono skrebutis	15778	20	1,5	0,38	10,06	49,66
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	63863	115/25	22,62	13,78	1,9	222,05
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	15644	100	2,96	2,38	28,8	148,49
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	90569	70	1,76	4,57	4,15	64,79
Paprikų lazdelės	36595	80	0,72	0,16	5,36	25,76
Vanduo	34572	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	100463	120	1,2	0,48	28,08	121,44
Iš viso maitinimui:			**35,29**	**27,21**	**94,01**	**762,13**
Iš viso dienai:			**35,29**	**27,21**	**94,01**	**762,13**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:
Vesta Žiūraitienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	60552	150	1,13	1,39	7,49	46,98
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovas su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	48807	100/70	15,74	14,47	29,8	312,34
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	1276	80	0,6	0,14	3,51	17,68
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, ridikėliai)	1310	60	0,62	0,14	2,59	14,11
Vanduo	34572	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	60588	100	0,7	0,2	18	76,6
Varškės sūrelis su vanile be glaisto (9 proc. rieb.)	6687	100	14,7	7,9	14,8	189,1
Iš viso maitinimui:			**35,32**	**24,54**	**89,87**	**721,55**
Iš viso dienai:			**35,32**	**24,54**	**89,87**	**721,55**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:
Vesta Žiūraitienė
Kauno „Nemuno“ mokykla

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	60553	150	4,21	3,24	16,75	113,03
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Bulvių plokštainis su kalakutienos file	24005	148/52	15,18	6,91	34,7	261,68
Grietinė (30 proc. rieb.)	33082	20	0,52	6	0,54	58,24
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai)	24003	75	0,65	0,15	3,83	19,25
Agurkų lazdelės	24001	80	0,56	0	2,24	11,2
Vanduo su vaisiais/uogomis	1910	200/10	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	60546	200	1,8	0,2	23,4	102,6
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	29697	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			**30,21**	**20,99**	**96,29**	**694,89**
Iš viso dienai:			**30,21**	**20,99**	**96,29**	**694,89**

Maitinimo organizavimo
specialistė
Kamilė Krūgelytė



Patvirtinto:
Vesta Žiūraitienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su miežinėmis kruopomis ir kiaulienos kumpiu (tausojantis)	60554	150	5,36	4,21	13,02	111,41
Grietinė (30 proc. rieb.)	934	9	0,23	2,7	0,24	26,21
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Vištienos filė su grietinėle (36 proc. rieb.), šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	34069	78/20/42	18,44	7,84	4,02	160,41
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	10656	120	3,22	0,42	25,55	118,86
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	24002	110	1,02	0,15	8,38	38,95
Agurkų lazdelės	24001	80	0,56	0	2,24	11,2
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) (tausojantis)	90570	100	1,3	2,08	9,6	62,28
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	35439	330	0,66	0,66	18,48	82,5
Sezoniai vaisiai	100471	130	0,39	0,39	15,73	67,99
Iš viso maitinimui:			**33,01**	**18,75**	**110,94**	**744,55**
Iš viso dienai:			**33,01**	**18,75**	**110,94**	**744,55**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:
Vesta Žiūraitienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis)	60555	150	1,42	4,64	9,01	83,47
Grietinė (30 proc. rieb.)	934	9	0,23	2,7	0,24	26,21
Ruginė duona	32729	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Virti makaronai su maltu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	48808	90/70	24,84	8,09	35,4	313,79
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1294	100	0,82	0,16	4	20,72
Morkų lazdelės	23997	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Vanduo su vaisiais/uogomis	1910	200/10	0,12	0,03	1,07	5,03
Sezoniniai vaisiai	99872	120	2,4	0	9,6	48
Liofilizuoti vaisiai	100473	20	0,6	0,2	15,4	65,8
Iš viso maitinimui:			**33,01**	**16,2**	**96,2**	**662,64**
Iš viso dienai:			**33,01**	**16,2**	**96,2**	**662,64**

Maitinimo organizavimo specialistė
Kamilė Krūgelytė

Patvirtinto:

Vesta Žiuraitienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno „Nemuno" mokykla

3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	60556	150	4,85	1,53	17	101,14
Lašišos filė ir jūros lydekos kepinukai (tausojantis)	26350	90/30	22,35	16,21	8,6	269,7
Bulvių košė (tausojantis)	20527	120	3,39	4,57	30,35	176,1
Kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	48055	200	1,82	8,24	9,08	117,76
Saulėgrąžų daigai	106857	12	0,29	0,71	0,28	8,63
Vanduo	34572	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	99108	180	0,54	0,72	22,14	97,2
Iš viso maitinimui:			**33,24**	**31,98**	**87,45**	**770,53**
Iš viso dienai:			**33,24**	**31,98**	**87,45**	**770,53**

Maitinimo organizavimo specialistė

Kamilė Krūgelytė