



Elektrėnų „Versmės“ gimnazija
(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas)

190659268, Saulės g.30, tel.(8 528)39 616,
el.p.gimnazija@versme.elektrenai.lm.lt
(kodas, adresas, telefonas, el. paštas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(LAISVAI PASIRENKAMŲ PATIEKALŲ PLANINIS VALGIARAŠTIS)
14-18 m.
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.30 iki 15.00 val.

I SAVAITĖ

Tvirtina:

Gimnazijos direktorius
Egidijus Kontrimas

2022 - 2023 m. m.



Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	221/81	250
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	100
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A10/komp	100
Blynai kaimiški su varške	77/inter	200
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	150
Žiedinių kopūstų ir brokolių troškiny	2-AT	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/19A	100
Salotos "Inga" (fermentinis sūris, žali žirneliai, kiaušiniai, majonezas)	60/2003	100
Šviežios daržovės		50
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Gėrimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška (g)
Tiršta agurkine sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	1-3/25AT	250
Dribsnių košė	SAM	200
Vištienos šnicelis (tausojantis)	36/komp	100/10
Kalakutienos šlaunelių guliašas (tausojantis)	1-P/inter	100/60
Žemaičių blynai (bulvės, jautiena)	A-57/komp	200
Virti rudi ryžiai	3-3/36AT	100
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/6A	100
Raugintų kopūstų, morkų, burokėlių ir vaisių salotos (augalinis)	2-1/24A	100
Sviesto - gnetinės padažas	3/inter	50
Troškintų daržovių mišinys	10/inter	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Gėrimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)
Žiedinių kopūstų ir moliūgų sriuba (augalinis)	1-3/21AT	250
Vėrsmės kepsnys (kiauliena, morkos, svogūnai, sūris) (tausojantis)	kontrolinis	140
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/140T	100
Virti varškečiai (tausojantis)	7-3/50T	170
Bulvių košė	759/83	150
Daržovių troškiny (tausojantis)	10/inter	100
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100
Pupelių salotos su agurkais (augalinis)	27/inter	100
Daržovės (šviežios, marinuotos, raugintos)		50
Kepti obuoliai		150
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Gėrimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Tvirbinis:

Gimnazijos direktorius
Egidijus Kontrimas

2022-2023 m.



I SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)*
Kepta žuvis	519/81	50
Šviežių kopūstų sriuba	196/81	250/10
Kalėkutienos plovimas (tausojantis)	3komp	100/100
Vištienos maltinis (tausojantis)	9P/2010	100/10
Kepti su garais varškėčiai su morkomis (tausojantis)	7-7/162T	180
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	150
Virti grikių su morkom ir svogūnais (augalinis)	4-5/105AT	100
Troškintos daržovės (tausojantis)	10/inter	100
Brokolių su džiovintomis spanguolėmis ir seklomis salotos	kontrolinis	100
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)	kontrolinis	100
Pekino kopūstų su pomidorais salotos (augalinis)	24/komp	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Genimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Burokėlių sriuba su kopūstais (augalinis)	1-3/27AT	250
Žuvies šnicelis (tausojantis)	45T/komp	100/10
Pyragėlis-kepsnys „Pakalnutė“ (miltai, kiauliena, svogūnai, kiaušinis, sviestas, grietinė)	123/76	250(2 vnt)
Vaivorykštinio upėtakio kepsnys	40A/inter	120
Daržovių su vištiena saldžiarūgštis troškinys	kontrolinis	150
Daržovių šūpinys	4-5/100T	100
Keptos bulvės (augalinis)	4-8/163AT	150
Pupelių, ryžių ir morkų troškinys (augalinis)	5-5/105AT	100
Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14/inter	100
Saldžiarūgštės šviežių kopūstų salotos	160/2004	100
Burokėlių salotos su raugintais agurkais	18/inter	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Genimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Tontina
Gimnazijos direktorius
Egidijus Kontrimas



II SAVAITĖ

2022-2023 m.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)
Perlinių kruopų sriuba su jautienos kukuliukais	241/81T	250
„Dubysos“ maltinis (malta žuvis)	42 /komp T	100
Lašišos arba upėtakio kepsnys	40/inter	100/15
Lietiniai su mėsa	74/inter	150/10
Lietiniai su varške	71/inter	225/50
Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis)	5-5/102AT	100
Kepta žuvis	519/81	50
Bulvių ir brokolių košė	4-3/61T	150
Daržovių mišinys	10/inter	100
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A	100
Burokelių salotos su marinuotais agurkais	18/inter	100
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)	kontrolinis	50
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Gėrimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)
Pupelių su bulvėmis sriuba (augalinis)	1-3/35AT	250
Višienos kepsnys (vištiena, sviestas, sūns, kukurūzų kruopos)	490/2003	120
Kalakulienos guliašas (tausojantis)	1/inter	100/60
Cukinių (moliūgų) ir bulvių plakštainis	4-8/169	180
Virti rudi ryžiai (augalinis)	3-3/36AT	100
Daržovių šūpinys	4-5/100T	100
Morkų-salierų salotos	75/83	100
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su sūriu ir avokadu	kontrol	100
Sviesto-grietinės padažas	3/inter	75
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Gėrimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

II SAVAITĖ

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Ragštynių sriuba	218/81	250/10
Kiaulienos šašlykas (tausojantis)	600/81	210
Jautienos kotletas	A30/komp	100/30
Mieliniai blynai su obuoliais	A69komp	200
Bulvių koše	759/83	150
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/20A	100
Pikantiškos sūrio salotos (sūris, kiaušinis, majonezas)	35/inter	100
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		50
Trintos uogos (šviežios ar šaldytos)	kontrolinis	50
Viso grūdo ruginė duona		30
Daržovių mišinys(tausojantis)	10/inter	100
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Barščiai su bulvėmis	177/81	250/10
Vištienos šnicelis (tausojantis)	36/komp1	100/10
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	100
Kepti varškėčiai su trintomis braškėmis	84/inter	150/50
Troškintos žiediniai kopūstai su žirneliais (augalinis)	4-5/104AT	100
Viso grūdo makaronai su daržovėmis	1SAM	100
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		50
Avokadų salotos su agurkais	kontrolinis	100
Pupelių salotos su obuoliais	44/2010	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Trinta moliūgų sriuba	18/2008	250
Troškinta jautiena (tausojantis)	12-5/102T	150
Svefainės kotletas (kiauliena, sūris, kiaušinis, sviestas) arba	25T/inter	110/10
Kepsnys "Berželis" (kiauliena, kiaušiniai, kmynai, svogūnai)	A-19/komp	100/10
Varškės apkepas	85/inter	200
Keptos bulvės su apelsinų sultimis	4-8/163AT	150
Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos (augalinis)	2-1/22A	100
Brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis ir sėklomis	kontrolinis	100
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Kofyras		200
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

III SAVAITĖ



Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)	1-3/33AT	250
Kiaulienos ir morkų troškinytis (tausojantis)	11-5/102T	120
Kolletas "Svogūnelis" (jautiena, kiauliena, morkos, svogūnai)	11/inter	100/10
Kaimiški blynai su varške	77/inter	200
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (tausojantis)	4-8/163AT	150
Troškintų daržovių mišinys (augalinis)	10/inter	100
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24/komp	100
Morkų salotos su obuoliais	12/inter	100
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)	kontrolinis	50
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)
Raugintų kopūstų sriuba	203/81	250/10
Kalakutienos maltinis	9-P/2010	110/10
Vištienos šašlykas	37/inter	100
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	54-A/komp	200
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis	1SAM	150
Moliūgų salotos su kukurūzais	64/kontrol	100
Pomidorų ir avokadų salotos	70/kontr	100
Sviesto - grietinės padažas	3/inter	50
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		50
Troškintos morkos su žirneliais	9/inter	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (augalinis)	1-3/38AT	250
Jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/140T	100
Kepsnys "Jūra" (kiauliena)	361/83	100/10
Kepti varškečiai su morkom	494/81	200
Bulvių koše (tausojantis)	759/83	150
Troškintos daržovės (tausojantis)	10/inter	100
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)	kontrolinis	50
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		50
Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	23/inter	100
Salotos su keptais salierais (paprika, marinuoti agurkai)	69/inter	100
Daržovės (šviežios, raugintos, marinuotos)		50
Viso grūdo ruginė duona		30
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Turina
Gimnazijos direktorius
Egidijus Kontrimas



III SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)
Tiršta pomidorų ir ęšų sriuba (tausojantis)	1-3/36AT	250
Kalakutona troškinta su daržovėmis (tausojantis)	10-5/103T	160
Vištienos šnicelis su avių sėlenų paniruote (tausojantis)	36T	100/10
Varškės apkepas	85	150/50
Virti griekiai su morkom ir svogūnais (tausojantis)	4-5/105AT	100
Virtos perlines kruopos (augalinis)	L8/81	100
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	A2/kompl	100
Šviežių agurkų, morkų ir sūnų salotos	29/83	100
Troškintų daržovių mišinys	10/inter	100
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		50
Sulčių putėsiai	963/81	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)
Dribsnių košė	L8/81	200
Barščiai su kopūstais	175/81	250/10
Žuvies šnicelis (tausojantis)	45/komp	100/10
„Pakalnutės“ kopsnys (miltai, kiauliena, svogūnai, kiaušiniai, sviestas, grietinė)	123/76	250
Daržovių troškiny (tausojantis)	4-5/103AT	100
Grikių užkepėlė su varške (tausojantis)	7-8/161T	160
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	6-3/60T	150
Virti rudi ryžiai	3-3/36AT	100
Daržovių su vištiena saldžiarūgštis troškiny	kontrolinis	150
Saldžiarūgštės kopūstų salotos	160/2004	100
Burokelių su raugintais agurkais salotos	18/inter	100
Troškintos daržovės(tausojantis)	10/inter	100
Viso grūdo ruginė duona		30
Gerimas	19/inter	200
Arbata	1/inter	200
Vaisiai, daržovės		