

Mažeikių Gabijos gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresni

2025-2026 m.m.

Mažeikių Gabijos gimnazijos valgyklos darbo laikas:

nuo 10 iki 14 val.

2025-2026 m.m.

VALGYMO LAIKAS

Laikas, val.
10.35 val. – 10.45 val.
11.30 val. – 12.15 val.
13.00 val. – 13.10 val.
13.55 val. – 14.05 val.

Alergiją ir netoleravimą sukeliančių medžiagų sutrumpinimai:

GL- glitimas

K- kiaušiniai

P- pienas ir jo produktai

Ž- žuvis ir jū produktai



1 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30-12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.kopūstų sriuba su bulv.-augal.	6	150/10	1,48	4,94	4,98	79,73
Apkeptas natūralus kotletas(K,P)	24/B	133	21,12	22,07	3,68	293,61
Virti makaronai (GL)	8	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Morkų salotos su obuoliais	12	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Pekino kop. salotos su agurkais	23	100	1,07	9,86	4,42	104,08
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	0,76	0,13	5,13	21,70
Mineralinis vanduo		500				
Obuolys		200			32,50	130,00
Javainis Cerbona(GL,R)		20	1,04	1,38	14,92	66,80
EKO jogurtas su priedais		125	5,38	4,38	12,38	110,00
Viso:			35,06	49,54	109,76	1011,53

1 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiša	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su pupelėmis	2	150/10	24,30	4,94	9,93	86,26
Trošk. žuvis su daržovėmis(tausoj.)	40	150	17,45	10,69	10,38	192,74
Virtos bulvės	1	100	2,07	0,10	18,80	83,43
Salierų salotos su agurkais	12	100	3,80	8,58	4,68	106,11
Burokėlių mišrainė su žaliais žirn.	17	50	1,25	2,57	6,34	47,15
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	0,74	0,13	5,13	21,70
Bananas		150	2,25	0,15	31,50	133,50
Vaisinė arbata be cukraus		200				
Bandelė su cinamonu (GL,K,P)	14	75	6,20	15,95	44,39	339,42
Viso:			58,06	43,11	131,15	1010,31

1 savaitė - trečiadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

I-as variantas

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Agurkinė sriuba -augalinis	2A	150	1,44	3,97	12,06	76,10
Paukštienos filė(K)	33A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Sviesto-grietinės padažas(P)	3	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Ryžių košė(P)	5	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šv.kop. sal.su mork. ir obuol.-augal.	4	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Mineralinis vanduo		500				0,00
Obuolys		200			32,50	130,00
Traputis(GL)		50	35,50	0,55	39,50	182,50
Bandelė su varške	12	75	9,63	12,46	33,74	281,89
Viso:			74,43	63,26	160,98	1354,27

1 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su bulvėmis	1	150/10	1,48	4,90	11,17	90,52
Kalakutienos plovės-tausojantis	3A	100/100	29,56	21,82	42,50	420,95
Daržovių salot. su paprika-augalin.	7	100	12,00	14,58	4,97	147,38
Duona viso grūdo(GL)		20	0,74	13,00	5,13	21,70
Obuolių kompotas	19	200	0,23	0,20	10,00	42,30
Obuolys		200			32,50	104,00
Javainio batonėlis(GL)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Sūrio lazdelės (P)		100	27,00	21,00	1,60	302,00
Viso:			72,17	77,76	120,79	1206,65

TVIRTINU
 Mazeikių Gabijos gimnazijos vadovas
 E. Vaičiulis

1 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Žirnių sriuba -augalinis	13	150	3,44	3,21	13,52	99,78
Virti varškėčiai(GL,P,K)	83	300	40,56	19,82	79,16	653,40
Sviesto-grietinės padažas(P)	3	40	0,48	23,20	9,56	213,63
Įvairių vaisių sultys		200	0,02	0,02	10,00	42,00
Obuolys		150			24,38	78,00
Batonėlis		20	1,60	2,50	16,30	89,00
Bandelė su dešrele (P)	17	75	6,85	17,85	30,44	305,68
Viso:			52,95	66,60	183,36	1481,49

2 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

11.30-12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Energet. vertė
Kruopų sriuba su bulvėmis (GL,P)	14	150/10	1,28	3,17	10,49	71,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (K)	54/a	200	16,05	11,81	42,50	336,61
Sviesto -grietinės padažas (P)	3	50	0,80	28,99	1,00	267,03
Sultys įvairių uogų		200	0,00	0,00	10,00	42,00
EKO jogurtas (P)		125	5,88	4,75	6,00	91,25
Obuolys		200			32,50	104,00
Javinių batonėlis (GL)		20	1,04	1,38	14,92	66,80
Bandelė su dešrele (P,K,GL)	17	75	6,85	17,85	30,44	305,64
Viso:			31,90	67,95	147,85	1284,73

2 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Raugintų kopūstų sriuba-augalinis	7	150	0,91	4,87	4,85	35,30
Žuvies kepsnys (K,Ž)	39	100	19,62	13,09	4,50	212,86
Sviesto -grietinės padažas (P)	3	35	0,56	20,30	8,37	186,66
Grikių košė	7	100	6,05	5,48	33,27	202,08
Šviežių daržovių salotos su paprika	7	50	0,60	7,29	2,49	73,69
Burokėlių salot. su aliejum-augalin.	16	100	1,53	14,69	10,44	169,67
Arbata su citrina (be cukraus)	2	200	0,05	0,03	1,50	2,17
Bananas		200	2,00		46,00	188,00
Javainių batonėlis (Happy treat)		25	1,50	2,20	18,00	98,00
Viso:			32,82	67,95	129,42	1168,43

2 savaitė - trečiadienis

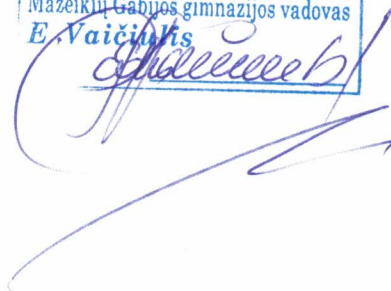
11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	14	150	4,89	4,53	7,35	87,08
Paukštienos filė (K)	33	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Sviesto-grietinės padažas (P)	3	35	0,56	20,30	8,37	186,92
Šv.kopūstų sal.su obuol.-augalinis	3A	100	0,92	0,26	8,90	36,00
Virtos bulvės	1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	0,74	0,13	5,13	50,70
Šaldytų uogų kompotas	14	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Obuolys		180			29,25	117,00
Sūrio lazdelės (P)		100	27,00	21,00	1,60	302,00
Viso:			60,36	60,95	106,64	1193,08

2 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su pupelėmis, bulvėmis	2	150/10	2,75	4,99	14,20	105,70
Bulvių plokštainis su paukštiena	47,a	200	21,21	21,29	36,56	423,08
Sviesto-grietinės padažas(P)	4	30	0,48	1,74	0,60	160,22
Obuolys		200			32,50	104,00
Mieralinis vanduo		500	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu		75	6,20	15,95	44,59	339,42
Viso:			30,64	43,97	128,45	1132,42

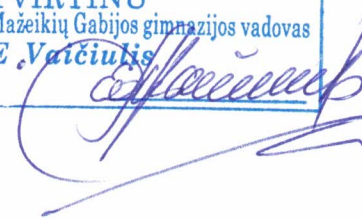


2 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30 -12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (P)	9	150/10	2,10	5,72	9,88	95,53
Maltas kiaulienos kotletas (K)	19	100	21,16	19,56	3,02	270,05
Sviesto-grietinės padažas(P)	3	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Morkų salotos su obuoliais	12	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Virti makaronai(GL)	8	100	13,81	3,41	26,56	155,41
Įvairių vaisių saultys		200,00	0,10	0,10	10,00	42,00
Obuolys		160			26,00	106,00
Bandelė su aguonomis (P,K,GL)	15	75	6,74	17,30	44,10	351,01
Viso:			45,19	70,23	130,54	1280,62



3 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30-12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.kopūstų sriuba su bulv.-augalinis	6	150	1,48	4,94	4,98	50,33
Varškės apkepas (K,P)	85	200	29,91	18,17	35,05	428,72
Grietinė(G)		30	0,72	9,00	0,93	87,00
EKO jogurtas su priedais (P)		125	5,88	4,75	6,00	91,25
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	0,74	13,00	5,13	21,70
Mineralinis vanduo		500				
Obuolys		200			32,50	130,00
Bandelė su dešrele (P, K, GL)	17	75	6,85	17,85	30,44	305,64
Viso:			45,58	67,71	115,03	1114,64

3 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Špinatų sriuba su grietine (K,P)	10	150/10	2,20	5,63	9,35	94,03
Kepta žuvis(K)	41	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Sviesto-grietinės padažas(P)	3	35	0,56	20,30	0,70	186,92
Virtos bulvės	1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šv.kop. salot. su mork., obuol.-augal.	4	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Obuolių kompotas	19	200	0,23	0,20	10,90	42,60
Bananas		200	2,00		46,00	200,00
Sūrio lazdelės (P)		100	27,00	21,00	1,60	302,00
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	1,50	0,30	8,70	27,80
Viso:			56,58	69,87	107,05	1256,28

3 savaitė - trečiadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30 -12.15

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Burokėlių sriuba su pupelėmis,griet.	2	150/10	2,75	4,99	14,20	105,70
Kalakutienos guliašas (P,GL)	16/A	100/60	28,17	18,26	7,09	301,33
Virti makaronai(GL)	8	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Morkų salotos su obuoliais	12	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Sultys įvairių uogų		200			10,00	42,00
Obuolys		180.	0,05	0,03	32,50	130,00
Javainių batonėlis (FLIPS)		25	1,60	2,50	16,25	88,75
Bandelė su cinamonu (P,K,GL)	14	75	6,20	15,95	44,59	333,42
Viso:			44,71	39,03	144,93	1094,39

3 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

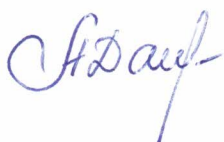
Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.daržovių sriuba-augalinis	11	150	2,59	4,91	15,79	54,72
Karališki balandėliai(K)	63.	150	22,79	15,55	8,43	260,07
Grietinės -pomidorų padažas(P)	2	50	1,19	8,69	4,76	101,43
Virtos bulvės	16	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Švž. agurkai	44	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Marinuotų burokėlių salotos	16	75	1,15	11,02	7,83	127,25
Arbata su citrina		200	0,05	0,03		2,17
Bananas		200	2,00		46,00	188,00
Sūrio lazdelė (P)		20	5,40	4,20	0,32	59,00
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	1,50	0,30	8,74	27,80
Viso:			39,13	44,90	111,87	909,37

3 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Agurkinė sriuba -augalinis	2A	150	1,44	3,97	12,06	75,60
Tarkuotų bulvių cepelinai	49	300	20,36	12,54	68,30	461,62
Grietinė(P)		50	1,20	15,00	1,55	147,00
Mineralinis vanduo		500				
Obuolys		200	0,05	0,03	32,50	130,00
Javainių batonėlis(P)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Bandelė su dešrele (P,K,GL)	17	75	6,85	17,85	30,44	305,64
Viso:			31,06	51,65	157,77	1197,66

Valgiaraštį sudarė vyr.virėja: Alma Daukantiene



Valgiaraštį sudarė vyr.virėja: Alma Daukantiene