

PATVIRTINTA  
Visagino „Žiburio“ pagrindinės  
mokyklos direktoriaus  
2023 m. lapkričio 9 d. įsakymu Nr. V-94

**VISAGINO „ŽIBURIO“ PAGRINDINĖ MOKYKLA**, Energetikų g. 56, Visaginas  
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios  
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**11-16 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

**1 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                       | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Kopūstų sriuba (augalinis),<br>(tausojantis)                    | 1-3/41AT 1      | 150              |
| 2. Virta dešrelė                                                   | 4-1/1<br>ANTRI  | 200              |
| 3. Pilno grūdo makaronai<br>(tausojantis), (augalinis)             | 6-3/61 AT       | 120              |
| 4. Pilno grūdo duona                                               |                 | 40               |
| 5. Agurkų ir pomidorų salotos su<br>alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/18 A        | 60               |
| 6. Kompotas su avietėmis be<br>cukraus                             | 17-1/2 4        | 200              |
| 7. Kriaušės (augalinis)                                            |                 | 150              |
| 8. Grietinė                                                        |                 | 20               |
| 9. Konservuoti žali žirneliai                                      |                 | 40               |

**1 savaitė**  
**Antradienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                          | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis ), (tausojantis) | 1-3/36AT 1      | 150              |
| 2. Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)                       | 10-5/111T       | 180              |
| 3. Kompotas su uogų asorti be cukraus                                 | 17-1/2 5        | 200              |
| 4. Pilno grūdo duona                                                  |                 | 40               |
| 5. Morkų salotos su obuoliais ir grietine (augalinis)                 | 2-1/12 6        | 75               |
| 6. Agurkai (augalinis)                                                |                 | 40               |
| 7. Grietinė                                                           |                 | 20               |
| 8. Bananai (augalinis)                                                |                 | 200              |
| 9. Pik nik sūrio lazdelės                                             |                 | 22               |

**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                            | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis), (tausojantis)    | 1-3/35AT 1      | 150              |
| 2. Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)                 | 11-5/102T       | 150              |
| 3. Perlinis kuskusas (tausojantis)                                      | 3-3/33T         | 120              |
| 4. Pilno grūdo duona                                                    | 18/70 4         | 40               |
| 5. Kopūstų, morkų, ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/63A         | 130              |
| 6. Obuolys (augalinis)                                                  |                 | 210              |
| 7. Kompotas su vyšniomis be cukraus                                     | 17-1/2 6        | 200              |
| 8. Piknik sūrio lazdelės                                                |                 | 22               |
| 9. Pomidoras (augalinis)                                                |                 | 40               |

**1 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                               | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis), (tausojantis) | 1-3/30AT 1      | 150              |
| 2. Orkaitėje keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)                        | 9-8/163T 6      | 100              |
| 3. Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (tausojantis)          | 4-5/107T 3      | 125              |
| 4. Pilno grūdo duona                                                       |                 | 40               |
| 5. Agurkai (augalinis)                                                     |                 | 80               |
| 6. Pomidorai (augalinis)                                                   |                 | 20               |
| 7. Vaisinė arbata be cukraus                                               | 17-1/2 1        | 200              |
| 8. Kriaušės (augalinis)                                                    |                 | 150              |

**1 savaitė**  
**Penktadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                       | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Burokėlių sriuba (augalinis),<br>(tausojantis)                                  | 1-3/39AT<br>1   | 150              |
| 2. Grietinė                                                                        | 18/2 3          | 20               |
| 3. Viso grūdo makaronai su malta<br>kiauliena (tausojantis)                        | 12-5/102 T      | 240              |
| 4. Pik nik sūrio lazdelė                                                           |                 | 22               |
| 5. Pilno grūdo duona                                                               |                 | 40               |
| 6. Pekino kopūstų, obuolių, agurkų<br>salotos su alyvuogių aliejumi<br>(augalinis) | 2-1/7A 6        | 130              |
| 7. Arbata be cukraus                                                               | 17-1/2 1        | 200              |
| 8. Slyvos (augalinis)                                                              |                 | 120              |
| 9. Paprika (augalinis)                                                             |                 | 40               |

**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                                 | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga,<br/>g</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1      | 150                  |
| 2. Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa                                                  | 4-1/1 ANT       | 150                  |
| 3. Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (tausojantis)                            | 4-5/107T 3      | 125                  |
| 4. Pilno grūdo duona                                                                         |                 | 40                   |
| 5. Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos su al. aliejumi (augalinis)                     | 2-1/6A 6        | 100                  |
| 6. Kompotas su vaisių asorti be cukraus                                                      | 17-1/2 6        | 200                  |
| 7. Agurkai (augalinis)                                                                       |                 | 30                   |
| 8. Apelsinai (augalinis)                                                                     |                 | 160                  |

**2 savaitė**  
**Antradienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                                                         | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Kopūstų sriuba (augalinis)<br>(tausojuantis)                                                                      | 13/41AT1        | 150              |
| 2. Grietinė                                                                                                          | 18/2/3          | 20               |
| 3. Kalakutienos šlaunelių mėsos<br>troškiny su konservuotais<br>kukurūzais, morkomis ir paprikomis<br>(tausojuantis) | 10-5/102T 5     | 150              |
| 4. Pilno grūdo makaronai (augalinis)<br>(tausojuantis)                                                               | 6-3/61AT        | 120              |
| 5. Pilno grūdo duona                                                                                                 |                 | 40               |
| 6. Agurkų ir pomidorų salotos<br>(augalinis)                                                                         | 2-1/18 A        | 120              |
| 7. Bananai (augalinis)                                                                                               |                 | 190              |
| 8. Kompotas su braškėmis be<br>cukraus                                                                               | 17-1/2 6        | 200              |
| 9. Piknik sūrio lazdelė                                                                                              |                 | 22               |

**2 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                          | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT 1      | 150              |
| 2. Grietinė                                                                           | 18/2 3          | 20               |
| 3. Kiaulienos ir daržovių troškinys (tausojantis)                                     | 11-5/102 T      | 300              |
| 4. Pilno grūdo duona                                                                  |                 | 40               |
| 5. Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)            | 2-3/60A 7       | 75               |
| 6. Kompotas su avietėmis be cukraus                                                   | 17-1/2 6        | 200              |
| 7. Apelsinai (augalinis)                                                              |                 | 211              |
| 8. Piknik sūrio lazdelė                                                               |                 | 22               |
| 9. Pomidoras (augalinis)                                                              |                 | 30               |

**2 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                              | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga<br/>G</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| 1. Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/30AT 1      | 150                 |
| 2. Kepta lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis)                       | 9-7/145T 4      | 70                  |
| 3. Bulvių košė (tausojantis)                                              | 4-3/64T         | 120                 |
| 4. Pilno grūdo duona                                                      |                 | 40                  |
| 5. Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)               | 2-1/19A3        | 100                 |
| 6. Agurkas (augalinis)                                                    |                 | 30                  |
| 7. Obuoliai (augalinis)                                                   |                 | 175                 |
| 8. Arbata be cukraus                                                      | 17-1/2 1        | 200                 |

**2 savaitė**  
**Penktadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                              | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                             | 1-3/39AT 1      | 150              |
| 2. Grietinė                                                               |                 | 20               |
| 3. Orkaitėje kepti su garais jautienos kukuliai su grietine (tausojantis) | 11-8/161T       | 150              |
| 4. Perlinis kuskusas (augalinis), (tausojantis)                           | 6-3/61AT        | 120              |
| 5. Pilno grūdo duona                                                      |                 | 40               |
| 6. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos, (augalinis)                  | 2-1/5A 5        | 75               |
| 7. Kriaušė (augalinis)                                                    |                 | 230              |
| 8. Kompotas su vyšniomis be cukraus                                       | 17-1/2 6        | 200              |
| 9. Paprika (augalinis)                                                    |                 | 25               |

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                             | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)            | 1-3/33AT        | 150              |
| 2. Grietinė                                              | 18/2 3          | 20               |
| 3. Kiaulienos ir morkų troškiny su porais ( tausojantis) | 11-5/102T1      | 150              |
| 4. Griekiai                                              | 1-1/1 G         | 120              |
| 5. Pilno grūdo duona                                     |                 | 40               |
| 6. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)  | 2-1/5A 5        | 100              |
| 7. Kompotas su avietėmis be cukraus                      | 17-1/2 6        | 200              |
| 8. Apelsinai (augalinis)                                 |                 | 130              |
| 9. Pik nik sūrio lazdelė                                 |                 | 22               |
| 10. Brokoliai (augalinis)                                |                 | 35               |

**3 savaitė**  
**Antradienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                         | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis ), (tausojantis) | 1-3/24 AT<br>1  | 150              |
| 2. Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)         | 10-5/109T       | 180              |
| 3. Kompotas su vyšniomis be cukraus                                  | 17-1/2 6        | 200              |
| 4. Pilno grūdo duona                                                 |                 | 40               |
| 5. Agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)                            | 2-1/18A         | 100              |
| 6. Slyvos (augalinis)                                                |                 | 134              |
| 7. Piknik sūrio lazdelė                                              |                 | 22               |
| 8. Paprika (augalinis)                                               |                 | 40               |

**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                                        | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis), (tausojantis) | 1-3/34AT 1      | 150              |
| 2. Grietinė                                                                                         | 18/2 3          | 20               |
| 3. Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė(tausojantis)                                          | 10-5/100- T     | 200              |
| 4. Viso grūdo makaronai (augalinis), (tausojantis)                                                  | 6-3/61 AT       | 120              |
| 5. Pilno grūdo duona                                                                                |                 | 40               |
| 6. Pomidoras (augalinis)                                                                            |                 | 50               |
| 7. Kompotas su uogų asorti be cukraus                                                               | 17-1/2 6        | 200              |
| 8. Obuoliai (augalinis)                                                                             |                 | 180              |
| 9. Pik nik sūrio lazdelė                                                                            |                 | 22               |
| 10. Agurkai (augalinis)                                                                             |                 | 60               |

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Tiršta kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis), (tausojantis) | 1-3/28AT<br>1   | 150              |
| 2. Grietinė                                                                 | 18/2 3          | 20               |
| 3. Orkaitėje kepti lašišų kšneliai (tausojantis)                            | Ž 014           | 110              |
| 4. Bulvių košė (tausojantis)                                                | 4-3/64T         | 120              |
| 5. Pilno grūdo duona                                                        |                 | 40               |
| 6. Agurkas (augalinis)                                                      |                 | 60               |
| 7. Konservuoti žali žirneliai                                               |                 | 30               |
| 8. Kriaušės (augalinis)                                                     |                 | 80               |
| 9. Arbata be cukraus                                                        | 17-1/2 1        | 200              |

**3 savaitė**  
**Penktadienis**

**Maitinimas (pietūs) 11. 35 val.**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                                      | <b>Rec. Nr.</b> | <b>Išėiga, g</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 1. Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis), (tausojantis)              | 1-3/35AT<br>1   | 150              |
| 2. Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais ir grietinėle (tausojantis) | 11-8/161T       | 200              |
| 3. Perlinis kuskusas (augalinis), (tausojantis)                                   | 6-3/61AT        | 120              |
| 4. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)                           | 2-1/6A 6        | 100              |
| 5. Pilno grūdo duona                                                              |                 | 40               |
| 6. Kompotas su juodaisiais serbentais be cukraus                                  | 17-1/2 6        | 200              |
| 7. Mandarinai (augalinis)                                                         |                 | 190              |
| 8. Agurkai (augalinis)                                                            |                 | 40               |

Parengė valgyklos vyriausioji vyrėja



Antonina Ivanova

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,  
laikinei pavaduojanti mokyklos direktorių



Zita Miškinytė-Mazūrienė