

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 200    | 6,81                        | 6,95         | 37,45               | 239,58                |
| Sumuštinis su ferm.sūriu, sviestu                        | P3      | 45     | 6,01                        | 10,18        | 10,31               | 157,11                |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>13,26</b>                | <b>17,24</b> | <b>54,26</b>        | <b>423,64</b>         |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Pupelių sriuba su pomidorais, bulvėmis A T | S1      | 150    | 4,38                        | 2,99          | 19,37               | 121,89                |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3             | 0,3                 | 29,2                  |
| Jautienos, kiaulienos padažas T            | K18     | 100    | 8,58                        | 7,5           | 20,35               | 183,22                |
| Virti makaronai (garnyras)                 | G7      | 100    | 4,34                        | 0,82          | 24,43               | 122,76                |
| Kopūstų salotos su paprika, aliejumi A     | Da1     | 60     | 1,01                        | 4,12          | 3,82                | 49,6                  |
| Pilno grūdo ruginė duona                   | B3      | 20     | 1,28                        | 0,38          | 8,86                | 43,98                 |
| Agurkai A                                  | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06          | 0,69                | 4,26                  |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 100    | 0,44                        | 0,04          | 14,3                | 59,36                 |
| Vanduo su uogomis                          | B2      | 200    | 0,09                        | 0,054         | 1,098               | 5,23                  |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>20,6</b>                 | <b>18,964</b> | <b>93,218</b>       | <b>619,5</b>          |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |               |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60     | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,18</b>                 | <b>6,65</b>  | <b>33,38</b>        | <b>212,29</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 250     | 8,05                        | 9,2          | 42,81               | 286,2                 |
| Sumuštinis su ferm.sūriu, sviestu                        | P3      | 60      | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |         | <b>16,48</b>                | <b>22,85</b> | <b>63,02</b>        | <b>521,81</b>         |
| Procentinė dalis:                                        |         |         |                             |              |                     | <b>24</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Pupelių sriuba su pomidorais, bulvėmis A T | S1      | 150     | 4,38                        | 2,99          | 19,37               | 121,89                |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3             | 0,3                 | 29,2                  |
| Jautienos, kiaulienos padažas T            | K18     | 120     | 18,48                       | 12,08         | 42,61               | 353,06                |
| Virti makaronai (garnyras)                 | G7      | 150     | 5,89                        | 1,08          | 32,45               | 163,11                |
| Kopūstų salotos su paprika, aliejumi A     | Da1     | 80      | 0,84                        | 4,2           | 6,2                 | 65,97                 |
| Pilno grūdo ruginė duona                   | B3      | 20      | 1,28                        | 0,38          | 8,86                | 43,98                 |
| Agurkai A                                  | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08          | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su uogomis                          | B2      | 200     | 0,09                        | 0,054         | 1,098               | 5,23                  |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                             |         |         | <b>31,96</b>                | <b>23,974</b> | <b>118,308</b>      | <b>814,95</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |         |                             |               |                     | <b>38</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60      | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>5,62</b>                 | <b>7,2</b>   | <b>56,36</b>        | <b>312,72</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Pirmadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 200    | 6,81                        | 6,95         | 37,45               | 239,58                |
| Sumuštinis su ferm.sūriu, sviestu                        | P3      | 45     | 6,01                        | 10,18        | 10,31               | 157,11                |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>13,26</b>                | <b>17,24</b> | <b>54,26</b>        | <b>423,64</b>         |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Pupelių sriuba su pomidorais, bulvėmis A T | S1      | 150     | 4,38                        | 2,99          | 19,37               | 121,89                |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3             | 0,3                 | 29,2                  |
| Kiaulienos troškiny su ryžais T            | K42     | 100/100 | 21,76                       | 16,49         | 23,56               | 329,65                |
| Morkų cukinijų salotos su aliejumi A       | Da25    | 60      | 0,53                        | 0,18          | 4,27                | 20,77                 |
| Pilno grūdo ruginė duona                   | B3      | 20      | 1,28                        | 0,38          | 8,86                | 43,98                 |
| Agurkai A                                  | B6      | 30      | 0,24                        | 0,06          | 0,69                | 4,26                  |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 100     | 0,44                        | 0,04          | 14,3                | 59,36                 |
| Vanduo su uogomis                          | B2      | 200     | 0,09                        | 0,054         | 1,098               | 5,23                  |
| <b>iš viso</b>                             |         |         | <b>28,96</b>                | <b>23,194</b> | <b>72,448</b>       | <b>614,34</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |         |                             |               |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60     | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,18</b>                 | <b>6,65</b>  | <b>33,38</b>        | <b>212,29</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus

įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 250    | 8,05                        | 9,2          | 42,81               | 286,2                 |
| Sumuštinis su ferm.sūriu, sviestu                        | P3      | 60     | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>16,48</b>                | <b>22,85</b> | <b>63,02</b>        | <b>521,81</b>         |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>26</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                           |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Pupelių sriuba su pomidorais,bulvėmis A T | S1      | 150    | 4,38                        | 2,99          | 19,37               | 121,89                |
| Grietinė 30%                              | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3             | 0,3                 | 29,2                  |
| Kiaulienos troškiny su ryžais T           | K42     | 20/12  | 28,94                       | 21,93         | 31,33               | 438,44                |
| Morkų cukinijų salotos su aliejumi A      | Da25    | 80     | 0,7                         | 0,23          | 5,68                | 27,63                 |
| Pilno grūdo ruginė duona                  | B3      | 20     | 1,28                        | 0,38          | 8,86                | 43,98                 |
| Agurkai A                                 | B6      | 40     | 0,32                        | 0,08          | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su uogomis                         | B2      | 200    | 0,09                        | 0,054         | 1,098               | 5,23                  |
| Sezoniniai vaisiai *                      | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                            |         |        | <b>36,39</b>                | <b>28,774</b> | <b>74,058</b>       | <b>698,88</b>         |
| Procentinė dalis:                         |         |        |                             |               |                     | <b>34</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60     | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,62</b>                 | <b>7,2</b>   | <b>56,36</b>        | <b>312,72</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė                            | R11     | 200    | 4,522                       | 3,636         | 40,577              | 282,4                 |
| su sviestu 82% , su uogomis (pienas 100gr.)T |         |        |                             |               |                     |                       |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)             | P2      | 30/20  | 4,15                        | 8,07          | 10,08               | 129,72                |
| Sezoniniai vaisiai *                         | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28          | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata                                       | B1      | 200    | 0                           | 0             | 0                   | 0                     |
| <b>Iš viso</b>                               |         |        | <b>8,672</b>                | <b>11,706</b> | <b>50,657</b>       | <b>412,12</b>         |
| Procentinė dalis:                            |         |        |                             |               |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                     |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba *A T                               | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84          | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                                        | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5           | 0,15                | 14,6                  |
| Kalakutienos kukuliai pievagrybių padaže T          | K47     | 200    | 23,48                       | 12,63         | 11,63               | 254,1                 |
| Bulgus kruopų košė su daržovėmis AT                 | G9      | 100    | 5,15                        | 1,42          | 32,77               | 164,47                |
| Baltųjų ridikų salotos su svogūnų laiškais, jogurtu | Da14    | 60     | 2,8/5                       | 2,92          | 4,94                | 57,51                 |
| Paprika                                             | B6      | 30     | 0,39                        | 0,015         | 1,98                | 10,83                 |
| Arbatos gėrimas                                     | B1      | 200    | 0,11                        | 0,03          | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                             | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46          | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>Iš viso</b>                                      |         |        | <b>33,27</b>                | <b>21,925</b> | <b>78,88</b>        | <b>656,83</b>         |
| Procentinė dalis:                                   |         |        |                             |               |                     | <b>38</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 55     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 203,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>Iš viso</b>        |         |        | <b>0,38</b>                 | <b>0,28</b>  | <b>13,06</b>        | <b>260,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė su sviestu 82% , su uogomis (pienas 100gr.)T | R11     | 260    | 5,97                        | 4,782         | 46,708              | 250,658               |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                               | P2      | 40/30  | 5,51                        | 10,73         | 13,41               | 173,23                |
| Sezoniniai vaisiai *                                           | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                              | B1      | 200    | 0                           | 0             | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                                 |         |        | <b>11,92</b>                | <b>15,622</b> | <b>66,618</b>       | <b>450,838</b>        |
| Procentinė dalis:                                              |         |        |                             |               |                     | <b>21</b>             |

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba *A T                            | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84         | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                                     | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kalakutienos kukuliai pievagrybių padaže T       | K47     | 270    | 31,17                       | 16,66        | 15,49               | 336,63                |
| Bulgus kruopų košė su daržovėmis AT              | G9      | 150    | 6,85                        | 1,89         | 43,58               | 218,74                |
| Baltųjų ridikų salot. su svogūnų laišk., jogurtu | Da14    | 80     | 3,8                         | 3,89         | 6,58                | 76,49                 |
| Paprika                                          | B6      | 40     | 0,52                        | 0,02         | 2,64                | 14,44                 |
| Arbatos gėrimas                                  | B1      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,91                  |
| Viso grūdo ruginė duona                          | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                             | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                   |         |        | <b>46,71</b>                | <b>28,9</b>  | <b>96,01</b>        | <b>840,5</b>          |
| Procentinė dalis:                                |         |        |                             |              |                     | <b>39</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 55     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 203,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,33</b>                 | <b>8,41</b>  | <b>68,47</b>        | <b>330,98</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoninį šaltį.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė su sviestu 82% (pienas 100gr.)T | R11     | 200    | 4,522                       | 3,636         | 40,577              | 282,4                 |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                  | P2      | 30/20  | 4,15                        | 8,07          | 10,08               | 129,72                |
| Sezoniniai vaisiai *                              | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata                                            | B1      | 200    | 0                           | 0             | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                    |         |        | <b>8,672</b>                | <b>11,706</b> | <b>50,657</b>       | <b>412,12</b>         |
| Procentinė dalis:                                 |         |        |                             |               |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba *A T                            | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84          | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                                     | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5           | 0,15                | 14,6                  |
| Orkaitėje keptas višt. kepsnys, užkeptas sūriu A | K48     | 150    | 32,76                       | 13,09         | 2,4                 | 258,42                |
| Grikių košė (garnirui)                           | G14     | 100    | 4,08                        | 1,99          | 23,4                | 127,83                |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi             | Da35    | 60     | 0,77                        | 3,35          | 4,25                | 50,21                 |
| Paprika                                          | B6      | 30     | 0,39                        | 0,015         | 1,98                | 10,83                 |
| Arbatos gėrimas                                  | B1      | 200    | 0,11                        | 0,03          | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                          | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46          | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                             | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                   |         |        | <b>42,25</b>                | <b>23,385</b> | <b>59,59</b>        | <b>617,21</b>         |
| Procentinė dalis:                                |         |        |                             |               |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 55     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 203,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>0,38</b>                 | <b>0,28</b>  | <b>13,06</b>        | <b>260,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus

įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R11     | 260    | 5,97                        | 4,782         | 46,708              | 250,65                |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                  | P2      | 40/20  | 5,51                        | 10,73         | 13,41               | 173,23                |
| Sezoniniai vaisiai *                              | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                 | B1      | 200    | 0                           | 0             | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                    |         |        | <b>11,92</b>                | <b>15,622</b> | <b>66,618</b>       | <b>450,83</b>         |
| Procentinė dalis:                                 |         |        |                             |               |                     | <b>21</b>             |

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba *A T                                | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84         | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                                         | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Orkaitėje keptas vištienos kepsnys, užkeptas sūriu A | K48     | 180    | 45,7                        | 18,61        | 3,22                | 363,12                |
| Grikių košė (garnirui)                               | G14     | 150    | 5,43                        | 2,65         | 31,12               | 170,01                |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi                 | Da35    | 80     | 1,02                        | 4,46         | 5,65                | 50,21                 |
| Paprika                                              | B6      | 40     | 0,52                        | 0,02         | 2,64                | 14,44                 |
| Arbatos gėrimas                                      | B1      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,91                  |
| Viso grūdo ruginė duona                              | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>57,04</b>                | <b>32,18</b> | <b>70,35</b>        | <b>791,98</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 55     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 203,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,33</b>                 | <b>8,41</b>  | <b>68,47</b>        | <b>330,98</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 200    | 4,95                        | 5,38         | 30,12               | 188,67                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 45/22  | 3,45                        | 9,18         | 10,53               | 138,8                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>8,84</b>                 | <b>14,67</b> | <b>47,15</b>        | <b>354,42</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>21</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                               |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba AT             | S2      | 150    | 3,38                        | 3,2          | 21,38               | 127,78                |
| Varškės apkepas su aguonomis                  | K51     | 210    | 28,31                       | 20,16        | 27,54               | 404,79                |
| Natūralus jogurtas 3,5%                       | B1.1    | 30     | 1,05                        | 0,96         | 4,32                | 30,12                 |
| Burokėlių sal. su sezamo sėklomis, aliejumi A | Da10    | 60     | 0,99                        | 3,24         | 5,91                | 56,77                 |
| Pomidorai                                     | B6      | 40     | 0,4                         | 0,8          | 1,64                | 8,88                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                  | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona                       | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                          | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                |         |        | <b>35,64</b>                | <b>28,88</b> | <b>72,19</b>        | <b>684,64</b>         |
| Procentinė dalis:                             |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | R4      | 45     | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,14                |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,1</b>                  | <b>8,82</b>  | <b>38,97</b>        | <b>268,64</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 250    | 7,06                        | 7,22         | 44,38               | 270,72                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 65/30  | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 184,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>12,08</b>                | <b>19,54</b> | <b>64,89</b>        | <b>481,97</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                               |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba AT             | S2      | 150    | 3,38                        | 3,2          | 21,38               | 127,78                |
| Varškės apkepamas su aguonomis                | K51     | 280    | 37,65                       | 26,81        | 36,63               | 538,37                |
| Natūralus jogurtas 3,5%                       | B1.1    | 30     | 1,05                        | 0,96         | 4,32                | 30,12                 |
| Burokėlių sal. su sezamo sėklomis, aliejumi A | Da10    | 60     | 0,99                        | 3,24         | 5,91                | 56,77                 |
| Pomidorai                                     | B6      | 40     | 0,4                         | 0,8          | 1,64                | 8,88                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                  | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona                       | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                          | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                |         |        | <b>45,42</b>                | <b>35,64</b> | <b>87,78</b>        | <b>845,17</b>         |
| Procentinė dalis:                             |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | R4      | 45     | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,14                |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,1</b>                  | <b>8,82</b>  | <b>38,97</b>        | <b>268,64</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė<br>sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 200    | 4,95                        | 5,38         | 30,12               | 188,67                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais                  | P4      | 45/22  | 3,45                        | 9,18         | 10,53               | 138,8                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                    | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                       | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                          |         |        | <b>8,84</b>                 | <b>14,67</b> | <b>47,15</b>        | <b>354,42</b>         |
| Procentinė dalis:                                       |         |        |                             |              |                     | <b>22</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                               |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba AT             | S2      | 150    | 3,38                        | 3,2          | 21,38               | 127,78                |
| Kepta menkės file su moliūgų sėklomis         | K14     | 110    | 24,19                       | 14,32        | 11,28               | 270,69                |
| Bulvių košė                                   | G3      | 100    | 2,57                        | 2,98         | 19,11               | 113,49                |
| Burokėlių sal. su sezamo sėklomis, aliejumi A | Da10    | 60     | 0,99                        | 3,24         | 5,91                | 56,77                 |
| Agurkai A                                     | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                  | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona                       | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                          | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                |         |        | <b>32,88</b>                | <b>24,32</b> | <b>69,77</b>        | <b>629,29</b>         |
| Procentinė dalis:                             |         |        |                             |              |                     | <b>38</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | R4      | 45     | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,14                |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,1</b>                  | <b>8,82</b>  | <b>38,97</b>        | <b>268,64</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 250    | 7,06                        | 7,22         | 44,38               | 270,72                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 65/30  | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 184,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>12,08</b>                | <b>19,54</b> | <b>64,89</b>        | <b>481,97</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>23</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                               |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba AT             | S2      | 150    | 3,38                        | 3,2          | 21,38               | 127,78                |
| Kepta menkės file su moliūgų sėklomis         | K14     | 140    | 39,95                       | 15,45        | 15                  | 358,82                |
| Bulvių košė                                   | G3      | 150    | 3,42                        | 4,8          | 25,42               | 158,52                |
| Burokėlių sal. su sezamo sėklomis, aliejumi A | Da10    | 80     | 1,31                        | 4,31         | 7,86                | 75,51                 |
| Agurkai A                                     | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                  | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona                       | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                          | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                |         |        | <b>50,25</b>                | <b>28,45</b> | <b>88,25</b>        | <b>808,14</b>         |
| Procentinė dalis:                             |         |        |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | R4      | 45     | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,14                |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,1</b>                  | <b>8,82</b>  | <b>38,97</b>        | <b>268,64</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                         |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Omletas                 | R10     | 200     | 16,78                       | 22,69        | 22,36               | 360,72                |
| Žali žirneliai          | B6      | 40      | 0,46                        | 0,06         | 0,71                | 12,03                 |
| Viso grūdo ruginė duona | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *    | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus       | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>          |         |         | <b>19,08</b>                | <b>23,32</b> | <b>39,59</b>        | <b>449,52</b>         |
| Procentinė dalis:       |         |         |                             |              |                     | <b>27</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Rūgštynių sriuba A T                              | S16     | 150     | 5,08                        | 4,91         | 23,09               | 156,90                |
| Grietinė 30%                                      | B5.2    | 5       | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Malta kiaulienos šnicelis                         | K25     | 100     | 20                          | 8,25         | 3,84                | 169,64                |
| Ryžių košė (garnyrai)                             | G5      | 100     | 3,18                        | 0,97         | 27,55               | 131,62                |
| Morkų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejumi A | Da6     | 60      | 1,79                        | 1,65         | 9,73                | 60,96                 |
| Pomidorai                                         | B6      | 40      | 0,4                         | 0,8          | 1,64                | 8,88                  |
| Viso grūdo ruginė duona                           | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                              | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                      | B3.2    | 200     | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                                    |         |         | <b>32,52</b>                | <b>18,71</b> | <b>83,9</b>         | <b>625,85</b>         |
| Procentinė dalis:                                 |         |         |                             |              |                     | <b>38</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,13         | 11,38               | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,79</b>  | <b>40,86</b>        | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                         |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Omletas                 | R10     | 250    | 20,72                       | 28,65        | 29,64               | 459,3                 |
| Žali žirneliai          | B6      | 60     | 1,39                        | 0,09         | 0,76                | 18,04                 |
| Viso grūdo ruginė duona | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *    | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus       | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>          |         |        | <b>23,95</b>                | <b>29,31</b> | <b>46,92</b>        | <b>554,11</b>         |
| Procentinė dalis:       |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Rūgštynių sriuba A T                              | S16     | 150    | 5,08                        | 4,91         | 23,09               | 156,90                |
| Grietinė 30%                                      | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,3                 | 29,2                  |
| Maltas kiaušienos šnicelis                        | K25     | 130    | 26,6                        | 10,98        | 5,11                | 225,62                |
| Ryžių košė (garnyrai)                             | G5      | 150    | 4,22                        | 1,29         | 36,64               | 175,06                |
| Morkų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejumi A | Da6     | 80     | 2,38                        | 2,2          | 12,95               | 81,08                 |
| Pomidorai                                         | B6      | 40     | 0,4                         | 0,8          | 1,64                | 8,88                  |
| Viso grūdo ruginė duona                           | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                              | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                      | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                                    |         |        | <b>40,87</b>                | <b>23,81</b> | <b>97,63</b>        | <b>759,99</b>         |
| Procentinė dalis:                                 |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas              | N1      | 125    | 3,5                         | 3,13         | 11,38               | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,79</b>  | <b>40,86</b>        | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>11</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Ketvirtadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                         |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Omletas                 | R10     | 200    | 16,78                       | 22,69        | 22,36               | 360,72                |
| Žali žirneliai          | B6      | 40     | 0,46                        | 0,06         | 0,71                | 12,03                 |
| Viso grūdo ruginė duona | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *    | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus       | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>Iš viso</b>          |         |        | <b>19,08</b>                | <b>23,32</b> | <b>39,59</b>        | <b>449,52</b>         |
| Procentinė dalis:       |         |        |                             |              |                     | 26                    |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Rūgštinių sriuba A T                              | S16     | 150    | 5,08                        | 4,91         | 23,09               | 156,90                |
| Grietinė 30%                                      | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Lietiniai blynai su jautiena                      | K49     | 220    | 18,48                       | 22,29        | 31,99               | 402,52                |
| Natūralus jogurtas 3,5%                           | B5.1    | 40     | 1,72                        | 1,56         | 1,92                | 28,6                  |
| Morkų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejumi A | Da6     | 60     | 1,79                        | 1,65         | 9,73                | 60,96                 |
| Paprika                                           | B6      | 30     | 0,39                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Sezoniniai vaisiai *                              | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                      | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>Iš viso</b>                                    |         |        | <b>28,13</b>                | <b>32,23</b> | <b>76,74</b>        | <b>707,84</b>         |
| Procentinė dalis:                                 |         |        |                             |              |                     | 40                    |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,13         | 11,38               | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>Iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,79</b>  | <b>40,86</b>        | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | 12                    |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                         |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Omletas                 | R10     | 250    | 20,72                       | 28,65        | 29,64               | 459,3                 |
| Žali žirneliai          | B6      | 60     | 1,39                        | 0,09         | 0,76                | 18,04                 |
| Viso grūdo ruginė duona | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *    | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus       | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>          |         |        | <b>23,95</b>                | <b>29,31</b> | <b>46,92</b>        | <b>554,11</b>         |
| Procentinė dalis:       |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                   |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Rūgštynių sriuba A T                              | S16     | 150    | 5,08                        | 4,91         | 23,09               | 156,90                |
| Grietinė 30%                                      | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,3                 | 29,2                  |
| Lietiniai blynai su jautiena                      | K49     | 320    | 31,39                       | 34,7         | 48,2                | 630,62                |
| Natūralus jogurtas 3,5%                           | B5.1    | 50     | 2,28                        | 2,07         | 2,55                | 38,04                 |
| Morkų, konservuotų kukurūzų salotos su aliejumi A | Da6     | 80     | 2,38                        | 2,2          | 12,95               | 81,08                 |
| Paprika                                           | B6      | 60     | 0,6                         | 0,12         | 2,46                | 13,32                 |
| Sezoniniai vaisiai *                              | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                      | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                                    |         |        | <b>42,52</b>                | <b>47,17</b> | <b>97,43</b>        | <b>982,59</b>         |
| Procentinė dalis:                                 |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,13         | 11,38               | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,79</b>  | <b>40,86</b>        | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>10</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
1 savaitė  
Penktadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 200     | 7,93                        | 9,35         | 40,04               | 276,01                |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                           | P1      | 45      | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111,00                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
|                                                      |         |         |                             |              |                     |                       |
| <b>Iš viso</b>                                       |         |         | <b>12,16</b>                | <b>15,18</b> | <b>57,58</b>        | <b>413,96</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                 |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis A                                      | S18     | 150     | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Tarkuotų bulvių plokštainis                                     | K20     | 350     | 22,59                       | 13,14        | 59,08               | 403,36                |
| Grietinė 30%                                                    | B5.2    | 30      | 0,72                        | 9            | 0,93                | 87,6                  |
| Pek. kop. salotos su obuoliais, apelsinais, agurkais, riešutais | Da37    | 60      | 1,42                        | 6,23         | 3,44                | 75,46                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                                    | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                                            | B4      | 30      | 0,22                        | 0,05         | 3,25                | 13,47                 |
| <b>Iš viso</b>                                                  |         |         | <b>26,77</b>                | <b>31,58</b> | <b>91,07</b>        | <b>713,08</b>         |
| Procentinė dalis:                                               |         |         |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Duonos lazdelės       | N1      | 50      | 0,35                        | 10,15        | 31,8                | 219,95                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
|                       |         |         |                             |              |                     |                       |
| <b>Iš viso</b>        |         |         | <b>0,73</b>                 | <b>10,43</b> | <b>44,86</b>        | <b>276,42</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 250    | 9,27                        | 11,83        | 47,05               | 331,79                |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                           | P1      | 60     | 5,04                        | 7,64         | 14,68               | 147,9                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>14,75</b>                | <b>19,58</b> | <b>68,23</b>        | <b>506,64</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>22</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                               |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis A                                    | S18     | 150    | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Tarkuotų bulvių plokštainis                                   | K20     | 460    | 30,22                       | 17,63        | 78,59               | 594,30                |
| Grietinė 30%                                                  | B5.2    | 40     | 0,95                        | 11,97        | 1,23                | 116,51                |
| Pek. kop.salot. su obuoliais, apelsinais, agurkais, riešutais | Da37    | 60     | 1,42                        | 6,23         | 3,44                | 75,46                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                                  | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                                          | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                                |         |        | <b>34,85</b>                | <b>39,1</b>  | <b>114,13</b>       | <b>946,41</b>         |
| Procentinė dalis:                                             |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Duonos lazdelės       | N1      | 50     | 0,35                        | 10,15        | 31,8                | 219,95                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>1,23</b>                 | <b>10,81</b> | <b>61,28</b>        | <b>347,33</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 200    | 7,93                        | 9,35         | 40,04               | 276,01                |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                           | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111,00                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
|                                                      |         |        |                             |              |                     |                       |
| <b>Iš viso</b>                                       |         |        | <b>12,16</b>                | <b>15,18</b> | <b>57,58</b>        | <b>413,96</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                 |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lešų sriuba su bulvėmis A                                       | S18     | 150    | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Grietinė 30%                                                    | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Troškinti kalakutienos kukuliai jogurto padaže                  | K51     | 100/20 | 21,04                       | 14,46        | 4,39                | 231,84                |
| Virti makaronai (garnyrui)                                      | G7      | 100    | 4,43                        | 0,82         | 24,43               | 122,76                |
| Agurkai A                                                       | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Pek. kop. salotos su obuoliais, apelsinais, agurkais, riešutais | Da37    | 60     | 1,42                        | 6,23         | 3,44                | 75,46                 |
| Viso grūdo ruginė duona                                         | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                                    | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                                            | B4      | 30     | 0,22                        | 0,05         | 3,25                | 13,47                 |
| <b>Iš viso</b>                                                  |         |        | <b>30,69</b>                | <b>26,74</b> | <b>70,74</b>        | <b>645,4</b>          |
| Procentinė dalis:                                               |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Duonos lazdelės       | N1      | 50     | 0,35                        | 10,15        | 31,8                | 219,95                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
|                       |         |        |                             |              |                     |                       |
| <b>Iš viso</b>        |         |        | <b>0,73</b>                 | <b>10,43</b> | <b>44,86</b>        | <b>276,42</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 250     | 9,27                        | 11,83        | 47,05               | 331,79                |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                           | P1      | 60      | 5,04                        | 7,64         | 14,68               | 147,9                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>14,75</b>                | <b>19,58</b> | <b>68,23</b>        | <b>506,64</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis A                                               | S18     | 150     | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Grietinė 30%                                                             | 5.2     | 10      | 0,24                        | 3            | 0,3                 | 29,2                  |
| Troškinti kalakutienos kukuliai jogurto padaže                           | K51     | 130/30  | 27,98                       | 19,23        | 5,84                | 308,35                |
| Virti makaronai (garnyrui)                                               | G7      | 150     | 5,89                        | 1,08         | 32,45               | 163,11                |
| Agurkai A                                                                | B6      | 30      | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Pek. kop. salotos su obuoliais, apelsiniais, agurkais, riešutais, alieju | Da37    | 60      | 1,42                        | 6,23         | 3,44                | 75,46                 |
| Višo grūdo ruginė duona                                                  | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                                             | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                                                     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                                           |         |         | <b>39,43</b>                | <b>33,33</b> | <b>83,61</b>        | <b>790,34</b>         |
| Procentinė dalis:                                                        |         |         |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Duonos lazdelės       | N1      | 50      | 0,35                        | 10,15        | 31,8                | 219,95                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>1,23</b>                 | <b>10,81</b> | <b>61,28</b>        | <b>347,33</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Miežinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R16     | 200     | 9,24                        | 7,55         | 43,43               | 278,63                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                      | P3      | 60      | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>17,23</b>                | <b>21,09</b> | <b>57,14</b>        | <b>487,29</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>28</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                             |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Agurkinė sriuba su kvietinėmis kruopomis AT | S3      | 150     | 2,6                         | 3,01         | 22,3                | 126,7                 |
| Grietinė 30%                                | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kiaulienos troškiny su kopūstais T          | K4      | 95/60   | 24,38                       | 6,03         | 6,3                 | 197,02                |
| Virtos bulvės                               | G2      | 100     | 2,03                        | 0,93         | 18,38               | 90,02                 |
| Morkų, kons.kukurūzų salotos su aliejumi A  | Da6     | 60      | 1,79                        | 1,65         | 9,73                | 60,96                 |
| Agurkai                                     | B6.1    | 30      | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                | B3.2    | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *                        | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Viso grūdo ruginė duona                     | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                              |         |         | <b>33,06</b>                | <b>15,42</b> | <b>80,79</b>        | <b>624,09</b>         |
| Procentinė dalis:                           |         |         |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50      | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>210,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                         |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R16     | 250    | 11,35                       | 9,93         | 51,283              | 339,74                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                         | P3      | 40/10/ | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                    | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                       | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                          |         |        | <b>19,78</b>                | <b>23,58</b> | <b>71,493</b>       | <b>575,35</b>         |
| Procentinė dalis:                                       |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Agurkinė sriuba su kvietinėmis kruopomis AT | S3      | 150    | 2,6                         | 3,01         | 22,3                | 126,7                 |
| Kiaulienos troškiny su kopūstais T          | K4      | 130/70 | 32,42                       | 8,03         | 8,38                | 285,43                |
| Grietinė 30%                                | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3,00         | 0,31                | 38,84                 |
| Virtos bulvės                               | G2      | 150    | 2,7                         | 1,24         | 24,45               | 119,73                |
| Morkų, kons.kukurūzų salotos su aliejumi A  | Da6     | 80     | 2,38                        | 2,2          | 12,95               | 82,08                 |
| Agurkai A                                   | B6.1    | 40     | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                     | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                              |         |        | <b>42,61</b>                | <b>18,16</b> | <b>87,38</b>        | <b>741,98</b>         |
| Procentinė dalis:                           |         |        |                             |              |                     | <b>33</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | B1      | 70     | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>6,8</b>                  | <b>10,97</b> | <b>81,34</b>        | <b>391,36</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>17</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Miežinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R16     | 200    | 9,24                        | 7,55         | 43,43               | 248,63                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                      | P3      | 60     | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>17,67</b>                | <b>21,2</b>  | <b>63,64</b>        | <b>484,24</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Agurkinė sriuba su kvietinėmis kruopomis AT    | S3      | 150    | 2,6                         | 3,01         | 22,3                | 126,7                 |
| Grietinė 30%                                   | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Troškinti jautienos kukuliai pomidorų padaže T | K32     | 100/20 | 21,82                       | 14,56        | 9,13                | 254,82                |
| Virti makaronai (garnyras)                     | G7      | 100    | 4,43                        | 0,82         | 24,43               | 122,76                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais, aliejumi | Da8     | 60     | 1,92                        | 4,66         | 4,38                | 67,16                 |
| Agurkai                                        | B6.1    | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                   | B3.2    | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *                           | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                        | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                                 |         |        | <b>33,09</b>                | <b>26,68</b> | <b>77,76</b>        | <b>691,31</b>         |
| Procentinė dalis:                              |         |        |                             |              |                     | <b>38</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>210,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                 |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Miežinių kruopų košė            |         |        |                             |              |                     |                       |
| sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R16     | 250    | 11,35                       | 9,93         | 51,283              | 339,74                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu | P3      | 40/10/ | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *            | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus               | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                  |         |        | <b>19,78</b>                | <b>23,58</b> | <b>71,493</b>       | <b>575,35</b>         |
| Procentinė dalis:               |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Agurkinė sriuba su kvietinėmis kruopomis AT    | S3      | 150    | 2,6                         | 3,01         | 22,3                | 126,7                 |
| Troškinti jautienos kukuliai pomidorų padaže T | K32     | 120/40 | 29,02                       | 19,36        | 12,14               | 338,91                |
| Grietinė 30%                                   | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3,00         | 0,31                | 38,84                 |
| Virti makaronai (garnyras) A                   | G7      | 150    | 5,89                        | 1,08         | 32,45               | 163,11                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais, aliejumi | Da8     | 80     | 2,55                        | 6,2          | 5,82                | 89,32                 |
| Agurkai A                                      | B6      | 40     | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su citrina be cukraus                   | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                           | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                        | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                                 |         |        | <b>42,57</b>                | <b>33,33</b> | <b>92,01</b>        | <b>846,08</b>         |
| Procentinė dalis:                              |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | B1      | 70     | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>6,8</b>                  | <b>10,97</b> | <b>81,34</b>        | <b>391,36</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>17</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9      | 230     | 8,9                         | 5,3          | 45,2                | 334,1                 |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 150     | 0,58                        | 0,059        | 19,01               | 78,94                 |
| Arbata be cukraus           | 9.6     | 200     | 0                           |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |         | <b>9,48</b>                 | <b>5,359</b> | <b>64,21</b>        | <b>413,04</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |         |                             |              |                     | <b>25</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                  |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Moliūgų sriuba AT                                | S12     | 150     | 6,38                        | 3,31         | 35,91               | 119,98                |
| Kalakutienos guliašas jogurto padaže T           | K43     | 100/20  | 19,93                       | 8,89         | 4,16                | 176,39                |
| Grikių košė ( garnyras)                          | G8      | 100     | 5,67                        | 1,4          | 31,19               | 159,98                |
| Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis aliejumi A | Da35    | 60      | 0,77                        | 3,35         | 4,25                | 50,21                 |
| Pomidorai                                        | B6      | 30      | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Sezoniniai vaisiai *                             | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                     | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                          | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                                   |         |         | <b>33,54</b>                | <b>17,32</b> | <b>91,32</b>        | <b>626,38</b>         |
| Procentinė dalis:                                |         |         |                             |              |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 45      | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,19                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,49</b>                 | <b>8,88</b>  | <b>34,49</b>        | <b>234,14</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Antradienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9      | 230    | 8,9                         | 5,3          | 45,2                | 334,1                 |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 150    | 0,58                        | 0,059        | 19,01               | 78,94                 |
| Arbata be cukraus           | 9.6     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>9,48</b>                 | <b>5,359</b> | <b>64,21</b>        | <b>413,04</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Moliūgų sriuba AT                                  | S12     | 150    | 6,38                        | 3,31         | 35,91               | 119,98                |
| Vištienos kukuliai kukurūzų apvalkale (orkaitėje)T | K46     | 100    | 26,45                       | 2,09         | 24,65               | 223,22                |
| Kuskuso kruopų košė su daržovėmis                  | G11     | 100    | 5,15                        | 1,6          | 32,76               | 165,98                |
| Cukinių, paprikos salotos su jogurtu               | Da38    | 60     | 0,65                        | 0,28         | 3,77                | 20,14                 |
| Pomidorai                                          | B6      | 30     | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Sezoniniai vaisiai *                               | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                       | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                            | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                                     |         |        | <b>39,48</b>                | <b>7,48</b>  | <b>106,34</b>       | <b>619,62</b>         |
| Procentinė dalis:                                  |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 45     | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,19                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,49</b>                 | <b>8,88</b>  | <b>34,49</b>        | <b>234,14</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išveža | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9      | 300    | 12                          | 6,75         | 67                  | 376,75                |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| Arbata be cukraus           | 9.6     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>12,88</b>                | <b>7,41</b>  | <b>96,48</b>        | <b>504,13</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išveža | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Moliūgų sriuba AT                            | S12     | 150    | 6,38                        | 3,31         | 35,91               | 119,98                |
| Kalakutienos guliašas jogurto padaže T       | K43     | 130/   | 29,09                       | 12,32        | 5,57                | 249,51                |
| Grikių košė ( garnyras)                      | G7      | 150    | 26,51                       | 11,83        | 5,53                | 234,6                 |
| Raudonųjų kop. salot. su morkomis aliejumi A | Da35    | 80     | 1,02                        | 4,46         | 5,65                | 66,79                 |
| Pomidorai                                    | B6      | 40     | 0,39                        | 0,08         | 1,63                | 8,86                  |
| Sezoniniai vaisiai *                         | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                      | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                 | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                               |         |        | <b>65,34</b>                | <b>32,6</b>  | <b>72,36</b>        | <b>763,38</b>         |
| Procentinė dalis:                            |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveža | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 60     | 5,38                        | 11,67        | 37,22               | 265,49                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,76</b>                 | <b>11,95</b> | <b>50,28</b>        | <b>321,96</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9      | 300    | 12                          | 6,75         | 67                  | 376,75                |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| Arbata be cukraus           | 9.6     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>12,88</b>                | <b>7,41</b>  | <b>96,48</b>        | <b>504,13</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Moliūgų sriuba AT                                  | S12     | 150    | 6,38                        | 3,31         | 35,91               | 119,98                |
| Vištienos kukuliai kukurūzų apvalkale (orkaitėje)T | K46     | 130    | 35,17                       | 2,79         | 32,75               | 296,75                |
| Kuskuso kruopų košė su daržovėmis                  | G11     | 150    | 6,84                        | 2,12         | 43,57               | 220,75                |
| Cukinijų, paprikos salotos su jogurtu              | Da38    | 80     | 0,86                        | 0,37         | 5,02                | 26,79                 |
| Pomidorai                                          | B6      | 40     | 0,39                        | 0,08         | 1,63                | 8,86                  |
| Sezoniniai vaisiai *                               | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                            | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                       | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                     |         |        | <b>51,59</b>                | <b>9,27</b>  | <b>136,95</b>       | <b>756,77</b>         |
| Procentinė dalis:                                  |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 60     | 5,38                        | 11,67        | 37,22               | 265,49                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,76</b>                 | <b>11,95</b> | <b>50,28</b>        | <b>321,96</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 200    | 6,81                        | 6,95         | 37,45               | 239,58                |
| Sumuštinis su dešra                                      | P4      | 40     | 3,52                        | 5,31         | 12,28               | 195,07                |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>10,77</b>                | <b>12,37</b> | <b>56,23</b>        | <b>461,6</b>          |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                  |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT                                | S11     | 150     | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                                     | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Lašišos apkepamas su makaronais ir brokolijais T | K53     | 100/100 | 23,52                       | 9,07         | 11,6                | 292,07                |
| Burokėlių salotos su žalumynais, jogurtu A       | Da7     | 80      | 3,88                        | 3,09         | 11,44               | 89,13                 |
| Paprika                                          | Da4     | 30      | 0,38                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Viso grūdo ruginė duona                          | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                             | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                     | B3.2    | 200     | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                                   |         |         | <b>31,7</b>                 | <b>19</b>    | <b>57,67</b>        | <b>608,4</b>          |
| Procentinė dalis:                                |         |         |                             |              |                     | <b>36</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 140,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 150    | 0,58                        | 0,059        | 19,01               | 78,94                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>1,74</b>                 | <b>8,229</b> | <b>49,45</b>        | <b>219,9</b>          |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.  
\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 200    | 6,81                        | 6,95         | 37,45               | 239,58                |
| Sumuštinis su dešra                                      | P4      | 40     | 3,52                        | 5,31         | 12,28               | 195,07                |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>10,77</b>                | <b>12,37</b> | <b>56,23</b>        | <b>461,6</b>          |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT                          | S11     | 150    | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Varškėčiai kepti orkaitėje T               | K60     | 200/30 | 29,28                       | 16,69        | 52,49               | 477,32                |
| Burokėlių salotos su žalumynais, jogurtu A | Da7     | 60     | 2,92                        | 2,33         | 8,6                 | 67,01                 |
| Paprika                                    | Da4     | 30     | 0,38                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Viso grūdo ruginė duona                    | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus               | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>36,56</b>                | <b>25,69</b> | <b>89,16</b>        | <b>742,01</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 140,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 150    | 0,58                        | 0,059        | 19,01               | 78,94                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>1,74</b>                 | <b>8,229</b> | <b>49,45</b>        | <b>219,9</b>          |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 250    | 8,05                        | 9,2          | 42,81               | 286,2                 |
| Sumuštinis su dešra                                      | P4      | 60     | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 244,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>13,07</b>                | <b>21,52</b> | <b>63,32</b>        | <b>557,45</b>         |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                  |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT                                | S11     | 150     | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                                     | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Lašišos apkepamas su makaronais ir brokolijais T | K53     | 120/120 | 27,18                       | 21,93        | 15,42               | 397,76                |
| Burokėlių salotos su žalumynais, jogurtu A       | Da7     | 80      | 3,88                        | 3,09         | 11,44               | 89,13                 |
| Paprika                                          | Da4     | 60      | 0,78                        | 0,3          | 3,96                | 21,66                 |
| Sezoniniai vaisiai *                             | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                          | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                     | B3.2    | 200     | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                                   |         |         | <b>35,82</b>                | <b>31,84</b> | <b>56,91</b>        | <b>695,4</b>          |
| Procentinė dalis:                                |         |         |                             |              |                     | <b>33</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 190,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>2,04</b>                 | <b>8,83</b>  | <b>59,92</b>        | <b>318,34</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R8      | 250    | 8,05                        | 9,2          | 42,81               | 286,2                 |
| Sumuštinis su dešra                                      | P4      | 60     | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 244,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                        | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                           |         |        | <b>13,07</b>                | <b>21,52</b> | <b>63,32</b>        | <b>557,45</b>         |
| Procentinė dalis:                                        |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT                        | S11     | 150    | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                             | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Varškėčiai kepti orkaitėje T             | K60     | 260/40 | 38,94                       | 22,2         | 69,81               | 634,84                |
| Burokėlių salotos su žalumynais, jogurtu | Da7     | 80     | 3,88                        | 3,09         | 11,44               | 89,13                 |
| Paprika                                  | Da4     | 60     | 0,78                        | 0,3          | 3,96                | 21,66                 |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su citrina be cukraus             | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                           |         |        | <b>47,58</b>                | <b>32,11</b> | <b>111,3</b>        | <b>932,48</b>         |
| Procentinė dalis:                        |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 190,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>2,04</b>                 | <b>8,83</b>  | <b>59,92</b>        | <b>318,34</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis | R3      | 200    | 7,15                        | 5,61         | 47,83               | 270,41                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu  | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111                   |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>11,38</b>                | <b>11,44</b> | <b>65,37</b>        | <b>408,36</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>22</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Žirnių, perlinių kruopų sriuba T           | S6      | 150    | 4,8                         | 3,15         | 21,45               | 133,32                |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Virtų bulvių plokštainis su kiauliena      | K54     | 260    | 26,96                       | 14,71        | 49,56               | 438,47                |
| Natūralus jogurtas                         | B1.1    | 30     | 1,38                        | 0,69         | 3,39                | 25,29                 |
| Salierų šaknų salotos su morkomis, jogurtu | Da30    | 60     | 1,14                        | 0,27         | 7,5                 | 36,97                 |
| Agurkas marinuotas                         | B6      | 60     | 0,18                        | 0,12         | 1,38                | 7,32                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus               | B3      | 200    | 0,09                        | 0,05         | 1,1                 | 78                    |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>35,49</b>                | <b>22,39</b> | <b>85,44</b>        | <b>796,68</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |              |                     | <b>43</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Traputis              | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>250,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis | R3      | 200    | 7,15                        | 5,61         | 47,83               | 270,41                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu  | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111                   |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>11,38</b>                | <b>11,44</b> | <b>65,37</b>        | <b>408,36</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>22</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Žirnių, perlinių kruopų sriuba T           | S6      | 150    | 4,8                         | 3,15         | 21,45               | 133,32                |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Jautienos befstrogenas T                   | K11     | 110    | 20,04                       | 17,51        | 6,4                 | 263,32                |
| Bulgur kruopų košė (garnyras)              | G1      | 100    | 4,95                        | 3,82         | 30,39               | 175,78                |
| Salierų šaknų salotos su morkomis, jogurtu | Da30    | 60     | 1,14                        | 0,27         | 7,5                 | 36,97                 |
| Pomidorai                                  | B6      | 30     | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus               | B3      | 200    | 0,09                        | 0,05         | 1,1                 | 78                    |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>32,26</b>                | <b>28,26</b> | <b>69,1</b>         | <b>771,36</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |              |                     | <b>42</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Traputis              | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>250,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis | R3      | 250     | 8,47                        | 7,34         | 55,68               | 324,08                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu  | P1      | 60      | 5,04                        | 7,61         | 11,68               | 148                   |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200     |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |         | <b>13,95</b>                | <b>15,06</b> | <b>73,86</b>        | <b>499,03</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |         |                             |              |                     | <b>22</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Žirnių, perlinių kruopų sriuba T         | S6      | 150     | 4,8                         | 3,15         | 21,45               | 133,32                |
| Grietinė 30%                             | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Virtų bulvių plokštainis su kiauliena    | K54     | 340     | 34,81                       | 19,53        | 65,94               | 582,63                |
| Natūralus jogurtas                       | B1.1    | 40      | 1,83                        | 0,91         | 4,5                 | 33,64                 |
| Salių šaknų salotos su morkomis, jogurtu | Da30    | 60      | 1,14                        | 0,27         | 7,5                 | 36,97                 |
| Pomidorai A                              | B6      | 40      | 0,39                        | 0,08         | 1,63                | 8,86                  |
| Agurkas marinuotas                       | B6      | 60      | 0,18                        | 0,12         | 1,38                | 7,32                  |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus             | B2      | 200     | 0,09                        | 0,05         | 1,1                 | 5,24                  |
| <b>iš viso</b>                           |         |         | <b>43,92</b>                | <b>27,22</b> | <b>110,31</b>       | <b>873,77</b>         |
| Procentinė dalis:                        |         |         |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Traputis              | N1      | 50      | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>5,33</b>                 | <b>8,41</b>  | <b>68,47</b>        | <b>320,98</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis | R3      | 305    | 8,47                        | 7,34         | 55,68               | 322,67                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu  | P1      | 60     | 5,04                        | 7,61         | 11,68               | 148                   |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>13,95</b>                | <b>15,06</b> | <b>73,86</b>        | <b>497,62</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>22</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Žirnių, perlinių kruopų sriuba T           | S6      | 150    | 4,8                         | 3,15         | 21,45               | 133,32                |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Jautienos befstrogenas T                   | K11     | 160    | 26,65                       | 23,28        | 8,52                | 350,21                |
| Bulgur kruopų košė (garnyras)              | G1      | 150    | 6,19                        | 4,78         | 37,99               | 219,72                |
| Salierų šaknų salotos su morkomis, jogurtu | Da30    | 80     | 1,73                        | 0,42         | 11,31               | 55,88                 |
| Pomidorai A                                | B6      | 40     | 0,39                        | 0,08         | 1,63                | 8,86                  |
| Viso grūdo ruginė duona                    | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus               | B2      | 200    | 0,09                        | 0,05         | 1,1                 | 5,24                  |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>41,93</b>                | <b>35,33</b> | <b>98,83</b>        | <b>888,84</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |              |                     | <b>39</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Traputis              | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,33</b>                 | <b>8,41</b>  | <b>68,47</b>        | <b>320,98</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta varškė su uogomis | R4      | 180     | 20,81                       | 11,59        | 14,01               | 243,56                |
| Duona su sviestu         | B1      | 48      | 2,83                        | 7,05         | 20,13               | 155,36                |
| Arbata be cukraus        | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>           |         |         | <b>24,08</b>                | <b>18,75</b> | <b>40,64</b>        | <b>425,87</b>         |
| Procentinė dalis:        |         |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                               |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Barščiai AT                   | S19     | 150     | 2,15                        | 2,87         | 15,59               | 96,80                 |
| Grietinė 30%                  | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Mieliniai blynai su obuoliais | K35     | 170     | 10,26                       | 14,23        | 63,28               | 422,26                |
| Natūralus jogurtas            | B5      | 30      | 1,38                        | 0,69         | 3,39                | 25,29                 |
| Agurkai                       | B6      | 30      | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Viso grūdo ruginė duona       | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus  | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *          | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                |         |         | <b>16,22</b>                | <b>21,45</b> | <b>101,33</b>       | <b>671,09</b>         |
| Procentinė dalis:             |         |         |                             |              |                     | <b>34</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas    | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                          |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta varškė su uogomis | R4     | 180     | 20,81                       | 11,59        | 14,01               | 243,56                |
| Duona su sviestu         | B1     | 48      | 2,83                        | 7,05         | 20,13               | 155,36                |
| Arbata be cukraus        | B1     | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *     | B4     | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>           |        |         | <b>24,08</b>                | <b>18,75</b> | <b>40,64</b>        | <b>425,87</b>         |
| Procentinė dalis:        |        |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                               |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Barščiai AT                                   | S19    | 150     | 2,15                        | 2,87         | 15,59               | 96,80                 |
| Grietinė 30%                                  | B5.2   | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Vištiena grietinės-česnakų padaže T           | K55    | 190     | 24,77                       | 10,91        | 9,99                | 237,21                |
| Bulvių košė                                   | G3     | 100     | 2,55                        | 1,33         | 19,09               | 98,51                 |
| Pek. kopūstų salotos su pomidorais, aliejus A | Da8    | 60      | 1,92                        | 4,66         | 4,38                | 67,16                 |
| Agurkai                                       | B6     | 30      | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Viso grūdo ruginė duona                       | B3     | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                  | B2     | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                          | B4     | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                |        |         | <b>33,82</b>                | <b>23,43</b> | <b>68,12</b>        | <b>626,42</b>         |
| Procentinė dalis:                             |        |         |                             |              |                     | <b>34</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1     | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |        |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |        |         |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta varškė su uogomis | R4      | 230     | 27                          | 15,41        | 18,63               | 323,93                |
| Duona su sviestu         | B1      | 83      | 3,76                        | 9,38         | 26,77               | 268,68                |
| Arbata be cukraus        | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>           |         |         | <b>31,2</b>                 | <b>24,9</b>  | <b>51,9</b>         | <b>619,56</b>         |
| Procentinė dalis:        |         |         |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                               |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Barščiai AT                   | S19     | 150     | 2,15                        | 2,87         | 15,59               | 96,80                 |
| Grietinė 30%                  | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Mieliniai blynai su obuoliais | K35     | 230     | 13,65                       | 18,93        | 84,16               | 561,61                |
| Natūralus jogurtas            | B5      | 40      | 1,83                        | 0,91         | 4,5                 | 33,64                 |
| Agurkai A                     | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus  | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona       | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *          | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
|                               |         |         |                             |              |                     |                       |
| <b>iš viso</b>                |         |         | <b>20,14</b>                | <b>26,39</b> | <b>123,55</b>       | <b>820,09</b>         |
| Procentinė dalis:             |         |         |                             |              |                     | <b>41</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
|                       |         |         |                             |              |                     |                       |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>9</b>              |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta varškė su uogomis | R4      | 230     | 27                          | 15,41        | 18,63               | 323,93                |
| Duona su sviestu         | B1      | 83      | 3,76                        | 9,38         | 26,77               | 268,68                |
| Arbata be cukraus        | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>           |         |         | <b>31,2</b>                 | <b>24,9</b>  | <b>51,9</b>         | <b>619,56</b>         |
| Procentinė dalis:        |         |         |                             |              |                     | <b>24</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                               |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Barščiai AT                                   | S19     | 150     | 2,15                        | 2,87         | 15,59               | 96,80                 |
| Grietinė 30%                                  | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Vištiena grietinės-česnakų padaže T           | K55     | 260     | 33,24                       | 16,03        | 13,41               | 330,85                |
| Bulvių košė                                   | G3      | 150     | 3,39                        | 1,76         | 25,39               | 131,01                |
| Pek. kopūstų salotos su pomidorais, aliejus A | Da8     | 80      | 2,55                        | 6,2          | 5,82                | 89,32                 |
| Agurkai A                                     | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus                  | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                       | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                          | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                |         |         | <b>43,84</b>                | <b>30,54</b> | <b>79,51</b>        | <b>776,02</b>         |
| Procentinė dalis:                             |         |         |                             |              |                     | <b>38</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>9</b>              |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su cinamonu sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 200     | 6,75                        | 5,62         | 45,73               | 260,46                |
| Sumuštinis su ferm.sūriu                                     | P3      | 45      | 6,01                        | 10,18        | 10,31               | 157,11                |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |         |         | <b>13,2</b>                 | <b>15,91</b> | <b>62,54</b>        | <b>444,52</b>         |
| Procentinė dalis:                                            |         |         |                             |              |                     | <b>25</b>             |

## Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT                              | S11     | 150     | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                                   | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kalakutienos troškinyk kokoso pieno padaže T   | K56     | 220     | 21,14                       | 19,84        | 10,44               | 304,91                |
| Virti makaronai (garnyras)                     | G7      | 100     | 4,43                        | 0,82         | 24,43               | 122,76                |
| Kopūstų salotos su kons.kukurūzais, aliejumi A | Da11    | 60      | 1,17                        | 3,23         | 8,89                | 69,33                 |
| Agurkai A                                      | B6      | 30      | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus                   | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                        | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                           | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                                 |         |         | <b>30,96</b>                | <b>30,44</b> | <b>70,71</b>        | <b>688,5</b>          |
| Procentinė dalis:                              |         |         |                             |              |                     | <b>39</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50      | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>210,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su cinamonu sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 200    | 6,75                        | 5,62         | 45,73               | 260,46                |
| Sumuštinis su ferm.sūriu                                     | P3      | 45     | 6,01                        | 10,18        | 10,31               | 157,11                |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |         |        | <b>13,2</b>                 | <b>15,91</b> | <b>62,54</b>        | <b>444,52</b>         |
| Procentinė dalis:                                            |         |        |                             |              |                     | <b>26</b>             |

## Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                 |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT               | S11     | 150    | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                    | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Vištienos maltinukas            | K7.1    | 100    | 24,7                        | 1,86         | 4,14                | 182,05                |
| Virti griekiai (garnyras)       | G8      | 100    | 5,67                        | 1,4          | 31,19               | 159,98                |
| Burokėlių salotos su aliejumi A | Da10    | 60     | 0,99                        | 3,24         | 5,91                | 56,77                 |
| Agurkai A                       | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus    | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona         | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *            | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>                  |         |        | <b>35,52</b>                | <b>13,22</b> | <b>74,75</b>        | <b>619,82</b>         |
| Procentinė dalis:               |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>210,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 7.30-8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su cinamonu sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 250     | 8,03                        | 7,38         | 53,94               | 314,27                |
| Sumuštinis su ferm.sūriu                                     | P3      | 60      | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1      | 200     |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |         |         | <b>16,46</b>                | <b>21,03</b> | <b>74,15</b>        | <b>549,88</b>         |
| Procentinė dalis:                                            |         |         |                             |              |                     | <b>24</b>             |

**Pietūs 13.30-13.50 val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                              |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT                            | S11     | 150     | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                                 | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kalakutienos troškinyk kokoso pieno padaže T | K56     | 300     | 28,06                       | 24,96        | 13,79               | 392,12                |
| Virti makaronai (garnyras)                   | G7      | 150     | 5,89                        | 1,08         | 32,45               | 163,11                |
| Kopūstų salotos su kons.kukurūzų, aliejumi A | Da11    | 80      | 1,56                        | 4,3          | 11,83               | 92,21                 |
| Agurkai A                                    | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus                 | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                      | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                         | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                               |         |         | <b>39,81</b>                | <b>36,91</b> | <b>85,25</b>        | <b>840,24</b>         |
| Procentinė dalis:                            |         |         |                             |              |                     | <b>37</b>             |

**Pavakariai 16.20-16.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausianiai            | B1      | 70      | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 150     | 0,57                        | 0,42         | 19,59               | 84,7                  |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>6,49</b>                 | <b>10,73</b> | <b>71,45</b>        | <b>348,68</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su cinamonu sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 250    | 8,03                        | 7,38         | 53,94               | 314,27                |
| Sumuštinis su ferm.sūriu                                     | P3      | 60     | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |         |        | <b>16,46</b>                | <b>21,03</b> | <b>74,15</b>        | <b>549,88</b>         |
| Procentinė dalis:                                            |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

### Pietūs 13.30-13.50 val.

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                 |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kopūstų sriuba AT               | S11     | 150    | 1,79                        | 2,89         | 7,88                | 64,76                 |
| Grietinė 30%                    | 5.2     | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Vištienos maltinukas            | K7.1    | 130    | 32,85                       | 2,47         | 5,5                 | 205,62                |
| Virti griekiai (garnyras)       | G8      | 150    | 7,54                        | 1,86         | 41,48               | 212,77                |
| Burokėlių salotos su aliejumi A | Da10    | 80     | 1,31                        | 4,31         | 7,86                | 75,51                 |
| Agurkai A                       | B6      | 40     | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus    | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona         | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *            | B4      | 150    | 0,57                        | 0,42         | 19,59               | 84,7                  |
| <b>iš viso</b>                  |         |        | <b>46,13</b>                | <b>15,52</b> | <b>95,11</b>        | <b>744,45</b>         |
| Procentinė dalis:               |         |        |                             |              |                     | <b>34</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausianiai            | B1      | 70     | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 150    | 0,57                        | 0,42         | 19,59               | 84,7                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>6,49</b>                 | <b>10,73</b> | <b>71,45</b>        | <b>348,68</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |         |          | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Virtas kiaušinis su žirneliais, majonezu | R2      | 80/50/15 | 19,58                       | 27,51        | 3,94                | 341,68                |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3      | 20       | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sviestas 82%                             |         | 10       | 0,07                        | 8,26         | 0,08                | 74,4                  |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4      | 60       | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                        | B1      | 200      | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                           |         |          | <b>21,49</b>                | <b>36,34</b> | <b>20,54</b>        | <b>492,85</b>         |
| Procentinė dalis:                        |         |          |                             |              |                     | <b>28</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------|---------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                |         |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su perlinėmis kruopomis A         | S18     | 150   | 2,47                        | 3,26         | 28,42               | 152,96                |
| Grietinė 30%                                   | B5.2    | 5     | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Tinginio balandėliai su kiaušiena T            | K12     | 100   | 21,66                       | 14,69        | 9,74                | 255,98                |
| Virtos bulvės AT                               | G2      | 100   | 2,03                        | 0,93         | 18,38               | 90,08                 |
| Cukinių, morkų, saliero šaknų salotos, aliejus | Da8     | 60    | 0,68                        | 0,2          | 4,75                | 23,51                 |
| Pomidorai                                      | B6      | 30    | 0,3                         | 0,6          | 1,23                | 6,66                  |
| Viso grūdo ruginė duona                        | B3      | 20    | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                           | B4      | 60    | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                   | B2      | 200   | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                 |         |       | <b>29,21</b>                | <b>21,78</b> | <b>80,74</b>        | <b>627,43</b>         |
| Procentinė dalis:                              |         |       |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125   | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200   | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |       | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |       |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Antradienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr | Išveiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|--------|----------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |        |          | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Virtas kiaušinis su žirneliais, majonezu | R2     | 80/50/15 | 19,58                       | 27,51        | 3,94                | 341,68                |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3     | 20       | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sviestas 82%                             |        | 10       | 0,07                        | 8,26         | 0,08                | 74,4                  |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4     | 60       | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                        | B1     | 200      | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                           |        |          | <b>21,49</b>                | <b>36,34</b> | <b>20,54</b>        | <b>492,85</b>         |
| Procentinė dalis:                        |        |          |                             |              |                     | <b>26</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                 |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su perlinėmis kruopomis A          | S18    | 150     | 2,47                        | 3,26         | 28,42               | 152,96                |
| Grietinė 30%                                    | B5.2   | 5       | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Žemaičių blynai (jautiena)                      | K52    | 260/30  | 32,4                        | 17,51        | 53,69               | 501,99                |
| Agurkas marinuotas                              | B6     | 60      | 0,18                        | 0,12         | 1,38                | 7,32                  |
| Cukinijų, morkų, saliero šaknų salotos, aliejus | Da8    | 60      | 0,68                        | 0,2          | 4,75                | 23,51                 |
| Viso grūdo ruginė duona                         | B3     | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                            | B4     | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomos be cukraus                    | B2     | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                  |        |         | <b>37,8</b>                 | <b>23,19</b> | <b>106,46</b>       | <b>784,02</b>         |
| Procentinė dalis:                               |        |         |                             |              |                     | <b>42</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1     | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |        |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |        |         |                             |              |                     | <b>11</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | R5 | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|----|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |    |           | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Virtas kiaušinis su žirneliais, majonezu | R2 | 100/70/20 | 25,26                       | 35,84        | 5,19                | 444,36                |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3 | 20        | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sviestas 82%                             |    | 10        | 0,07                        | 8,26         | 0,08                | 74,4                  |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4 | 60        | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                        | B1 | 200       | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                           |    |           | <b>27,17</b>                | <b>44,67</b> | <b>21,79</b>        | <b>595,53</b>         |
| Procentinė dalis:                        |    |           |                             |              |                     | <b>28</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

S5

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su perlinėmis kruopomis A         | S18     | 150    | 2,47                        | 3,26         | 28,42               | 152,96                |
| Grietinė 30%                                   | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Tinginio balandėliai su kiauliena T            | K12     | 130    | 28,8                        | 19,27        | 12,96               | 340,45                |
| Virtos bulvės AT                               | G2      | 150    | 2,7                         | 1,24         | 24,45               | 119,73                |
| Cukinių, morkų, saliero šaknų salotos, aliejus | Da8     | 80     | 0,91                        | 0,26         | 6,32                | 31,26                 |
| Pomidorai                                      | B6      | 30     | 0,3                         | 0,6          | 1,23                | 6,66                  |
| Viso grūdo ruginė duona                        | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                           | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomos be cukraus                   | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                 |         |        | <b>37,37</b>                | <b>28,23</b> | <b>91,76</b>        | <b>773,54</b>         |
| Procentinė dalis:                              |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

Traputis

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>10</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | R5 | Išveiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|----|-----------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |    |           | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Virtas kiaušinis su žirneliais, majonezu | R2 | 100/70/20 | 25,26                       | 35,84        | 5,19                | 444,36                |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3 | 20        | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sviestas 82%                             |    | 10        | 0,07                        | 8,26         | 0,08                | 74,4                  |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4 | 60        | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                        | B1 | 200       | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                           |    |           | <b>27,17</b>                | <b>44,67</b> | <b>21,79</b>        | <b>595,53</b>         |
| Procentinė dalis:                        |    |           |                             |              |                     | <b>26</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

S5

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su perlinėmis kruopomis A         | S18     | 150     | 2,47                        | 3,26         | 28,42               | 152,96                |
| Grietinė 30%                                   | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Žemaičių blynai (jautiena)                     | K52     | 340/40  | 43,09                       | 23,29        | 71,41               | 667,64                |
| Agurkas marinuotas                             | B6      | 80      | 0,24                        | 0,16         | 1,83                | 9,74                  |
| Cukinių, morkų, saliero šaknų salotos, aliejus | Da8     | 80      | 0,91                        | 0,26         | 6,32                | 31,26                 |
| Viso grūdo ruginė duona                        | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                           | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomos be cukraus                   | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                 |         |         | <b>48,899</b>               | <b>30,57</b> | <b>126,36</b>       | <b>984,08</b>         |
| Procentinė dalis:                              |         |         |                             |              |                     | <b>43</b>             |

Traputis

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>9</b>              |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 200    | 4,95                        | 5,38         | 30,12               | 238,67                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu                           | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111                   |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>9,12</b>                 | <b>11,38</b> | <b>54,22</b>        | <b>406,14</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

### Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                 |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių sriuba "Saulės" su makaronais AT       | S10     | 150    | 2,23                        | 2,96         | 12,35               | 84,95                 |
| Grietinė 30%                                    | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Vištienos kepsniukas su sūriu T                 | K21     | 110    | 28,41                       | 12,00        | 8,02                | 253,74                |
| Kuskuso kruopų košė su morkomis ir salierų šak. | G11     | 100    | 5,15                        | 1,42         | 32,77               | 164,47                |
| Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, jogurtu | Da13    | 60     | 1,14                        | 0,27         | 5,28                | 28,13                 |
| Agurkai A                                       | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Viso grūdo ruginė duona                         | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                            | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                    | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                  |         |        | <b>39,24</b>                | <b>18,81</b> | <b>77,33</b>        | <b>633,79</b>         |
| Procentinė dalis:                               |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60     | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,12</b>                 | <b>6,82</b>  | <b>39,94</b>        | <b>241,81</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 200    | 4,95                        | 5,38         | 30,12               | 238,67                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu                           | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111                   |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>9,12</b>                 | <b>11,38</b> | <b>54,22</b>        | <b>406,14</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                           |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių sriuba "Saulės" su makaronais AT | S10     | 150    | 2,23                        | 2,96         | 12,35               | 84,95                 |
| Grietinė 30%                              | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Kalakutienos kukuliai kario padaže T      | K57     | 200    | 22,30                       | 15,24        | 16,52               | 292,46                |
| Bulgur kruopų košė (garnyras)             | G1      | 100    | 4,95                        | 3,82         | 30,39               | 175,78                |
| Morkų, cukinijų salotos su aliejumi       | Da25    | 60     | 0,53                        | 0,18         | 4,27                | 20,77                 |
| Agurkai A                                 | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Viso grūdo ruginė duona                   | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                      | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus              | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                            |         |        | <b>32,32</b>                | <b>24,36</b> | <b>82,44</b>        | <b>676,46</b>         |
| Procentinė dalis:                         |         |        |                             |              |                     | <b>38</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60     | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,12</b>                 | <b>6,82</b>  | <b>39,94</b>        | <b>241,81</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 250     | 7,06                        | 7,22         | 44,38               | 270,72                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu                           | P1      | 60      | 5,04                        | 7,61         | 14,68               | 147,34                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>12,48</b>                | <b>15,11</b> | <b>72,12</b>        | <b>474,53</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas T                         | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                 |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių sriuba "Saulės" su makaronais AT       | S10     | 150     | 2,23                        | 2,96         | 12,35               | 84,95                 |
| Grietinė 30%                                    | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Vištienos kepsniukas su sūriu T                 | K21     | 140     | 37,78                       | 15,96        | 10,66               | 337,47                |
| Kuskuso kruopų košė su morkomis ir salierų šak. | G11     | 150     | 6,85                        | 1,89         | 43,58               | 218,74                |
| Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, jogurtu | Da13    | 80      | 1,52                        | 0,36         | 7,02                | 37,42                 |
| Agurkai A                                       | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Sezoniniai vaisiai *                            | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                         | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su citrina be cukraus                    | B3.2    | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                                  |         |         | <b>50,89</b>                | <b>24,85</b> | <b>92,91</b>        | <b>806,62</b>         |
| Procentinė dalis:                               |         |         |                             |              |                     | <b>38</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60      | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>5,62</b>                 | <b>7,2</b>   | <b>56,36</b>        | <b>312,72</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
3 savaitė  
Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 250     | 7,06                        | 7,22         | 44,38               | 270,72                |
| Sumuštinis su tepamu sūsiu                           | P1      | 60      | 5,04                        | 7,61         | 14,68               | 147,34                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>12,48</b>                | <b>15,11</b> | <b>72,12</b>        | <b>474,53</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>22</b>             |

### Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas T                   | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                           |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių sriuba "Saulės" su makaronais AT | S10     | 150     | 2,23                        | 2,96         | 12,35               | 84,95                 |
| Grietinė 30%                              | 5.2     | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kalakutienos kukuliai kario padaže T      | K57     | 270     | 27,44                       | 19,72        | 22,95               | 379                   |
| Bulgur kruopų košė (garnyras)             | G1      | 150     | 6,19                        | 4,78         | 37,99               | 219,72                |
| Morkų, cukinijų salotos su aliejumi       | Da25    | 80      | 0,7                         | 0,23         | 5,68                | 27,63                 |
| Agurkai A                                 | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Sezoniniai vaisiai *                      | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                   | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su citrina be cukraus              | B3.2    | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                            |         |         | <b>39,07</b>                | <b>31,37</b> | <b>98,27</b>        | <b>839,34</b>         |
| Procentinė dalis:                         |         |         |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelės              | N1      | 60      | 4,7                         | 6,54         | 26,88               | 185,34                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>5,62</b>                 | <b>7,2</b>   | <b>56,36</b>        | <b>312,72</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T | R5      | 200    | 9,47                        | 8,41         | 45,86               | 296,94                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 45/22  | 3,45                        | 9,18         | 10,53               | 138,8                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>13,36</b>                | <b>17,7</b>  | <b>62,89</b>        | <b>462,69</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

### Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grybų sriuba A T                         | S13     | 150    | 4,76                        | 3,19         | 23,5                | 141,76                |
| Žuvies maltinukas keptas konvekciniėje T | K58     | 100    | 22,89                       | 9,01         | 24,95               | 272,44                |
| Bulvių košė                              | G3      | 100    | 2,57                        | 2,98         | 19,11               | 113,49                |
| Burokėlių salotos su aliejumi A          | Da10    | 60     | 0,99                        | 3,24         | 5,91                | 56,77                 |
| Paprika                                  | Da4     | 30     | 0,38                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su citrina be cukraus             | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                           |         |        | <b>33,54</b>                | <b>19,2</b>  | <b>93,35</b>        | <b>678,54</b>         |
| Procentinė dalis:                        |         |        |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,5</b>                  | <b>7,8</b>   | <b>49,97</b>        | <b>215,1</b>          |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T | R5      | 200    | 9,47                        | 8,41         | 45,86               | 296,94                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 45/22  | 3,45                        | 9,18         | 10,53               | 138,8                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>13,36</b>                | <b>17,7</b>  | <b>62,89</b>        | <b>462,69</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

## Pietūs 12.30-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grybų sriuba A T                     | S13     | 150    | 4,76                        | 3,19         | 23,5                | 141,76                |
| Lazanija su varške, špinatais, sūriu | K29     | 225    | 23,53                       | 27,48        | 20,53               | 423,55                |
| Burokėlių salotos su aliejumi A      | Da10    | 60     | 0,99                        | 3,24         | 5,91                | 56,77                 |
| Paprika                              | Da4     | 30     | 0,38                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Sezoniniai vaisiai *                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus         | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                       |         |        | <b>30,21</b>                | <b>34,23</b> | <b>59,8</b>         | <b>666,34</b>         |
| Procentinė dalis:                    |         |        |                             |              |                     | <b>39</b>             |

812

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,5</b>                  | <b>7,8</b>   | <b>49,97</b>        | <b>215,1</b>          |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T | R5      | 250     | 10,77                       | 10,75        | 50,95               | 343,61                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 65/30   | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 184,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>15,79</b>                | <b>23,07</b> | <b>71,46</b>        | <b>554,86</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 13.30-13.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                          |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grybų sriuba A T                         | S13     | 150     | 4,76                        | 3,19         | 23,5                | 141,76                |
| Žuvies maltinukas keptas konvekciniėje T | K58     | 120     | 31,21                       | 12,59        | 33,47               | 372                   |
| Bulvių košė                              | G3      | 150     | 3,42                        | 4,8          | 25,42               | 158,52                |
| Burokėlių salotos su aliejumi A          | Da10    | 80      | 1,31                        | 4,31         | 7,86                | 75,51                 |
| Paprika                                  | Da4     | 60      | 0,78                        | 0,3          | 3,96                | 21,66                 |
| Sezoniniai vaisiai *                     | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus             | B3.2    | 200     | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona                  | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                           |         |         | <b>43,43</b>                | <b>25,82</b> | <b>112,11</b>       | <b>852,7</b>          |
| Procentinė dalis:                        |         |         |                             |              |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | B1      | 70      | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Vaisių sultys         |         | 200     | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>5,97</b>                 | <b>10,36</b> | <b>62,84</b>        | <b>325,48</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

7

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (pienas 100gr.)T | R5      | 250    | 10,77                       | 10,75        | 50,95               | 343,61                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais               | P4      | 65/30  | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 184,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>15,79</b>                | <b>23,07</b> | <b>71,46</b>        | <b>554,86</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 13.30-13.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Grybų sriuba A T                     | S13     | 150    | 4,76                        | 3,19         | 23,5                | 141,76                |
| Lazanija su varške, špinatais, sūriu | K29     | 300    | 31,29                       | 36,55        | 27,3                | 563,32                |
| Burokėlių salotos su aliejumi A      | Da10    | 80     | 1,31                        | 4,31         | 7,86                | 75,51                 |
| Paprika                              | Da4     | 60     | 0,78                        | 0,3          | 3,96                | 21,66                 |
| Sezoniniai vaisiai *                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus         | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                       |         |        | <b>38,69</b>                | <b>44,52</b> | <b>70,5</b>         | <b>835,68</b>         |
| Procentinė dalis:                    |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | B1      | 70     | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Vaisių sultys         |         | 200    | 0,05                        | 0,05         | 10,98               | 61,5                  |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,97</b>                 | <b>10,36</b> | <b>62,84</b>        | <b>325,48</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

7

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 200    | 7,93                        | 9,35         | 40,04               | 276,01                |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                     | P2      | 30/20  | 4,15                        | 8,07         | 10,08               | 129,72                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>12,52</b>                | <b>17,53</b> | <b>56,62</b>        | <b>432,68</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>23</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis* AT                     | S7      | 150    | 4,11                        | 2,97         | 16,19               | 107,85                |
| Grietinė 30%                                          | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Azijietiška jautiena su daržovėmis ir sezamo sėklomis | K58     | 150    | 32,12                       | 15,7         | 37,43               | 419,54                |
| Virti ryžai (garnyras)                                | G5      | 100    | 3,18                        | 0,97         | 27,55               | 131,62                |
| Morkų, kivių salotos su jogurtu A                     | Da32    | 60     | 0,59                        | 3,16         | 5,69                | 53,59                 |
| Pomidorai                                             | B6      | 30     | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Viso grūdo ruginė duona                               | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                  | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                          | B2      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                        |         |        | <b>42,26</b>                | <b>24,93</b> | <b>104,73</b>       | <b>810,63</b>         |
| Procentinė dalis:                                     |         |        |                             |              |                     | <b>43</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>11</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

5

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 200    | 7,93                        | 9,35         | 40,04               | 276,01                |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                     | P2      | 30/20  | 4,15                        | 8,07         | 10,08               | 129,72                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>12,52</b>                | <b>17,53</b> | <b>56,62</b>        | <b>432,68</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>26</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis* AT           | S7      | 150    | 4,11                        | 2,97         | 16,19               | 107,85                |
| Grietinė 30%                                | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Netikras zuikis (kiauliena) T               | K27     | 100    | 19,84                       | 6,4          | 6,38                | 192,58                |
| Troškintos daržovės su smulkiais makaronais | G13     | 100    | 4,8                         | 0,59         | 22,83               | 116,97                |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi        | Da35    | 60     | 0,77                        | 3,35         | 4,25                | 50,21                 |
| Pomidorai                                   | B6      | 30     | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Viso grūdo ruginė duona                     | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                        | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                | B2      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                              |         |        | <b>31,84</b>                | <b>17,11</b> | <b>74,24</b>        | <b>619,4</b>          |
| Procentinė dalis:                           |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

5

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.  
\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 250     | 9,27                        | 11,83        | 47,05               | 331,79                |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                     | P2      | 40/30   | 5,51                        | 10,73        | 13,41               | 172,23                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>15,22</b>                | <b>22,67</b> | <b>66,96</b>        | <b>530,97</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis* AT                     | S7      | 150     | 4,11                        | 2,97         | 16,19               | 107,85                |
| Grietinė 30%                                          | S.2     | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Azijietiška jautiena su daržovėmis ir sezamo sėklomis | K58     | 170     | 42,73                       | 20,88        | 49,78               | 557,99                |
| Virti ryžai (garnyras)                                | G5      | 150     | 4,22                        | 1,29         | 36,64               | 175,06                |
| Morkų, kivių salotos sujogurtu A                      | Da32    | 80      | 0,79                        | 4,21         | 7,57                | 71,27                 |
| Pomidorai                                             | B6      | 40      | 0,4                         | 0,08         | 1,6                 | 8,88                  |
| Viso grūdo ruginė duona                               | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                  | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                          | B2      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                        |         |         | <b>54,33</b>                | <b>33</b>    | <b>128,61</b>       | <b>1036,66</b>        |
| Procentinė dalis:                                     |         |         |                             |              |                     | <b>45</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>9</b>              |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

5

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Avižinių kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R1      | 250    | 9,27                        | 11,83        | 47,05               | 331,79                |
| Sumuštinis su varškės sūriu (9%)                     | P2      | 40/30  | 5,51                        | 10,73        | 13,41               | 172,23                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>15,22</b>                | <b>22,67</b> | <b>66,96</b>        | <b>530,97</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>27</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis* AT           | S7      | 150    | 4,11                        | 2,97         | 16,19               | 107,85                |
| Grietinė 30%                                | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Netikras zuikis (kiauliena) T               | K27     | 130    | 26,39                       | 8,52         | 8,49                | 266,24                |
| Troškintos daržovės su smulkiais makaronais | G13     | 150    | 6,38                        | 0,78         | 30,36               | 155,56                |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi        | Da35    | 80     | 1,02                        | 4,46         | 5,65                | 50,21                 |
| Pomidorai                                   | B6      | 40     | 0,4                         | 0,08         | 1,6                 | 8,88                  |
| Viso grūdo ruginė duona                     | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                | B2      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                              |         |        | <b>40,38</b>                | <b>20,38</b> | <b>79,12</b>        | <b>704,35</b>         |
| Procentinė dalis:                           |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>11</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

5

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 200    | 4,95                        | 5,38         | 30,12               | 198,67                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                      | P3      | 45     | 6,01                        | 10,18        | 10,31               | 157,11                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>11,34</b>                | <b>15,84</b> | <b>53,49</b>        | <b>412,25</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                        |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis AT            | S5      | 150    | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Grietinė 30%                           | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Kiaulienos maltinukas su kiaušiniu T   | K38     | 100    | 20,09                       | 9,35         | 8,35                | 197,87                |
| Grikių košė su svogūnais A             | G16     | 100    | 2,07                        | 1,24         | 24,45               | 119,73                |
| Kopūstų salotos su paprika, aliejumi A | Da1     | 60     | 0,64                        | 3,16         | 4,66                | 49,6                  |
| Agurkai A                              | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su citrina be cukraus           | B3.2    | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *                   | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Viso grūdo ruginė duona                | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                         |         |        | <b>26,65</b>                | <b>19,18</b> | <b>84,2</b>         | <b>618,67</b>         |
| Procentinė dalis:                      |         |        |                             |              |                     | <b>37</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>210,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>13</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 250     | 7,06                        | 7,22         | 44,38               | 270,72                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                      | P3      | 60      | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>15,49</b>                | <b>20,87</b> | <b>64,59</b>        | <b>506,33</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>22</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                        |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis AT            | S5      | 150     | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Grietinė 30%                           | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kiaulienos maltinukas su kiaušiniu T   | K38     | 130     | 26,71                       | 12,43        | 11,1                | 263,16                |
| Grikių košė su svogūnais T             | G16     | 150     | 7,21                        | 3,1          | 39,78               | 215,81                |
| Kopūstų salotos su paprika, aliejumi A | Da1     | 80      | 0,84                        | 4,2          | 6,2                 | 65,97                 |
| Agurkai A                              | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su citrina be cukraus           | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                   | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona                | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                         |         |         | <b>38,98</b>                | <b>26,54</b> | <b>99,2</b>         | <b>799,3</b>          |
| Procentinė dalis:                      |         |         |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausianiai            | B1      | 70      | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>6,8</b>                  | <b>10,97</b> | <b>81,34</b>        | <b>391,36</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>17</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 200    | 4,95                        | 5,38         | 30,12               | 198,67                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                      | P3      | 45     | 6,01                        | 10,18        | 10,31               | 157,11                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |        | <b>11,34</b>                | <b>15,84</b> | <b>53,49</b>        | <b>412,25</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |        |                             |              |                     | <b>23</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis AT           | S5      | 150    | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Grietinė 30%                          | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Troškinta jautiena su moliūgais T     | K44     | 130    | 32                          | 13,68        | 32,33               | 380,48                |
| Troškintos bulvės su morkomis         | G6      | 100    | 2,51                        | 1            | 22,75               | 109,98                |
| Morkų, cukinijų salotos su aliejumi A | Da25    | 60     | 0,53                        | 0,18         | 4,27                | 20,77                 |
| Agurkai A                             | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Vanduo su citrina be cukraus          | B3.2    | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *                  | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona               | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                        |         |        | <b>38,95</b>                | <b>20,12</b> | <b>99,53</b>        | <b>733,18</b>         |
| Procentinė dalis:                     |         |        |                             |              |                     | <b>41</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausainiai            | N1      | 50     | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 153,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>210,07</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

4 savaitė

Pirmadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų kruopų košė sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R6      | 250     | 7,06                        | 7,22         | 44,38               | 270,72                |
| Sumuštinis su fermentiniu sūriu                      | P3      | 60      | 7,99                        | 13,54        | 13,71               | 208,66                |
| Sezoniniai vaisiai *                                 | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                    | B1      | 200     |                             |              | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                       |         |         | <b>15,49</b>                | <b>20,87</b> | <b>64,59</b>        | <b>506,33</b>         |
| Procentinė dalis:                                    |         |         |                             |              |                     | <b>21</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|---------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Lęšių sriuba su bulvėmis AT           | S5      | 150     | 1,71                        | 3,13         | 22,82               | 126,32                |
| Grietinė 30%                          | B5.2    | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Troškinta jautiena su moliūgais T     | K44     | 170     | 42,56                       | 18,20        | 43                  | 506,04                |
| Troškintos bulvės su morkomis         | G6      | 150     | 3,33                        | 1,32         | 30,25               | 146,28                |
| Morkų, cukinijų salotos su aliejumi A | Da25    | 80      | 0,7                         | 0,23         | 5,68                | 27,63                 |
| Agurkai A                             | B6      | 40      | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Vanduo su citrina be cukraus          | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                  | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona               | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                        |         |         | <b>50,81</b>                | <b>26,56</b> | <b>121,05</b>       | <b>934,31</b>         |
| Procentinė dalis:                     |         |         |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Sausianiai            | B1      | 70      | 5,92                        | 10,31        | 51,86               | 263,98                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>6,8</b>                  | <b>10,97</b> | <b>81,34</b>        | <b>391,36</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
4 savaitė  
Antradienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 220    | 7,01                        | 5,57         | 46,3                | 263,37                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais                      | P4      | 45/22  | 3,45                        | 9,18         | 10,53               | 138,8                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                           | 9.6     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                              |         |        | <b>10,9</b>                 | <b>14,86</b> | <b>63,33</b>        | <b>429,12</b>         |
| Procentinė dalis:                                           |         |        |                             |              |                     | <b>26</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Raugintų kopūstų sriuba AT                   | S20     | 150    | 1,92                        | 4,23         | 9,32                | 83,06                 |
| Grietinė 30%                                 | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Traškus vištienos kepsnys keptas orkaitėje T | K40     | 110    | 27,51                       | 8,44         | 9,36                | 223,38                |
| Troškintos daržovės su makaronais            | G12     | 100    | 4,8                         | 0,59         | 22,83               | 116,97                |
| Morkų, obuolių salotos su aliejumi AT        | DA27    | 60     | 0,47                        | 3,1          | 5,56                | 51,99                 |
| Pomidorai                                    | B6      | 30     | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Sezoniniai vaisiai *                         | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                 | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                      | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                               |         |        | <b>35,61</b>                | <b>18,23</b> | <b>63,03</b>        | <b>609,82</b>         |
| Procentinė dalis:                            |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 45     | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,19                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,49</b>                 | <b>8,88</b>  | <b>34,49</b>        | <b>234,14</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Antradienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 250    | 8,47                        | 7,34         | 55,68               | 322,67                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais                      | P4      | 65/30  | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 184,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                           | 9.6     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                              |         |        | <b>13,49</b>                | <b>19,66</b> | <b>20,51</b>        | <b>533,92</b>         |
| Procentinė dalis:                                           |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Raugintų kopūstų sriuba AT                   | S20     | 150    | 1,92                        | 4,23         | 9,32                | 83,06                 |
| Grietinė 30%                                 | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Traškus vištienos kepsnys keptas orkaitėje T | K40     | 140    | 37,69                       | 11,11        | 13,95               | 306,51                |
| Troškintos daržovės su makaronais            | G12     | 150    | 6,38                        | 0,78         | 30,36               | 155,56                |
| Morkų, obuolių salotos su aliejumi AT        | DA27    | 80     | 0,63                        | 4,12         | 7,39                | 69,15                 |
| Pomidorai                                    | B6      | 40     | 0,39                        | 0,08         | 1,63                | 8,86                  |
| Sezoniniai vaisiai *                         | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                 | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Viso grūdo ruginė duona                      | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| <b>iš viso</b>                               |         |        | <b>49,2</b>                 | <b>23,92</b> | <b>81,03</b>        | <b>745,62</b>         |
| Procentinė dalis:                            |         |        |                             |              |                     | <b>35</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 60     | 5,38                        | 11,67        | 37,22               | 265,49                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,76</b>                 | <b>11,95</b> | <b>50,28</b>        | <b>321,96</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
4 savaitė  
Antradienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                             |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R9      | 220     | 7,01                        | 5,57         | 46,3                | 264,1                 |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais                      | P4      | 45/22   | 3,45                        | 9,18         | 10,53               | 138,8                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                        | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                           | 9.6     | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                              |         |         | <b>10,9</b>                 | <b>14,86</b> | <b>63,33</b>        | <b>429,85</b>         |
| Procentinė dalis:                                           |         |         |                             |              |                     | <b>26</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                               |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Raugintų kopūstų sriuba AT    | S20     | 150     | 1,92                        | 4,23         | 9,32                | 83,06                 |
| Grietinė 30%                  | B5.2    | 5       | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Varškės su morkomis apkepas T | K36     | 200     | 19,34                       | 12,83        | 21,52               | 279,27                |
| Grietinė 30%                  | B5.2    | 30      | 0,72                        | 9            | 0,93                | 87,6                  |
| Pomidorai                     | B6      | 30      | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Paprika                       | B6      | 30      | 0,39                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Sezoniniai vaisiai *          | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus  | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona       | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                |         |         | <b>23,34</b>                | <b>27,91</b> | <b>43,15</b>        | <b>565,66</b>         |
| Procentinė dalis:             |         |         |                             |              |                     | <b>35</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 45      | 4,05                        | 8,77         | 27,99               | 207,19                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,49</b>                 | <b>8,88</b>  | <b>34,49</b>        | <b>234,14</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>14</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R3      | 250    | 8,47                        | 7,34         | 55,,68              | 322,67                |
| Sumuštinis su dešra, sviestu, agurkais                      | P4      | 65/30  | 4,58                        | 12,21        | 14,01               | 184,3                 |
| Sezoniniai vaisiai *                                        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                           | 9.6     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                              |         |        | <b>13,49</b>                | <b>19,66</b> | <b>20,51</b>        | <b>533,92</b>         |
| Procentinė dalis:                                           |         |        |                             |              |                     | <b>25</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                               |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Raugintų kopūstų sriuba AT    | S20     | 150    | 1,92                        | 4,23         | 9,32                | 83,06                 |
| Grietinė 30%                  | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Varškės su morkomis apkepas T | K36     | 270    | 25,85                       | 17,06        | 28,63               | 371,42                |
| Grietinė 30%                  | B5.2    | 40     | 0,95                        | 11,97        | 1,23                | 116,51                |
| Pomidorai                     | B6      | 40     | 0,39                        | 0,08         | 1,63                | 8,86                  |
| Paprika                       | B6      | 40     | 0,49                        | 0,19         | 2,64                | 14,44                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus  | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *          | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Viso grūdo ruginė duona       | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                |         |        | <b>31,79</b>                | <b>37,13</b> | <b>61,83</b>        | <b>716,77</b>         |
| Procentinė dalis:             |         |        |                             |              |                     | <b>34</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Krekeriai             | N1      | 60     | 5,38                        | 11,67        | 37,22               | 265,49                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>5,76</b>                 | <b>11,95</b> | <b>50,28</b>        | <b>321,96</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
4 savaitė  
Trečiadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R11     | 200    | 4,52                        | 3,636        | 40,577              | 213,12                |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                                   | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111                   |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |         |        | <b>8,75</b>                 | <b>9,466</b> | <b>58,117</b>       | <b>351,07</b>         |
| Procentinė dalis:                                            |         |        |                             |              |                     | <b>22</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                     |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba AT                 | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84         | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                        | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena | K34     | 260    | 23,62                       | 7,02         | 44,71               | 376,44                |
| Natūralus jogurtas                  |         | 30     | 1,33                        | 0,66         | 3,27                | 24,45                 |
| Paprika                             | B6      | 30     | 0,39                        | 0,15         | 1,98                | 10,83                 |
| Agurkai A                           | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Viso grūdo ruginė duona             | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Vanduo su citrina be cukraus        | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                      |         |        | <b>29,89</b>                | <b>14,53</b> | <b>84,76</b>        | <b>639,27</b>         |
| Procentinė dalis:                   |         |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 140,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>1,54</b>                 | <b>8,45</b>  | <b>43,5</b>         | <b>197,43</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė

4 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Manų kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R11     | 260    | 5,197                       | 4,782         | 46,708              | 250,658               |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                                  | P1      | 60     | 5,04                        | 7,61          | 14,68               | 147,34                |
| Sezoniniai vaisiai *                                        | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11          | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                           | B1      | 200    |                             |               | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                              |         |        | <b>10,677</b>               | <b>12,502</b> | <b>67,888</b>       | <b>424,948</b>        |
| Procentinė dalis:                                           |         |        |                             |               |                     | <b>22</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                    |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba AT                | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84         | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                       | B5.2    | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Virtų bulvių cepelinai su kauliena | K34     | 340    | 31,41                       | 9,33         | 59,46               | 447,47                |
| Natūralus jogurtas                 |         | 40     | 1,77                        | 0,88         | 4,35                | 32,51                 |
| Paprika                            | B6      | 40     | 0,49                        | 0,19         | 2,64                | 14,44                 |
| Agurkai A                          | B6      | 40     | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Sezoniniai vaisiai *               | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus       | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona            | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                     |         |        | <b>38,36</b>                | <b>16,95</b> | <b>94,92</b>        | <b>693,75</b>         |
| Procentinė dalis:                  |         |        |                             |              |                     | <b>36</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 190,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>2,04</b>                 | <b>8,83</b>  | <b>59,92</b>        | <b>318,34</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R11     | 200    | 4,52                        | 3,636        | 40,577              | 213,12                |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                                   | P1      | 45     | 3,79                        | 5,72         | 11,04               | 111                   |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |         |        | <b>8,75</b>                 | <b>9,466</b> | <b>58,117</b>       | <b>351,07</b>         |
| Procentinė dalis:                                            |         |        |                             |              |                     | <b>21</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba AT                        | S4      | 150    | 2,18                        | 2,84         | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                               | B5.2    | 5      | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                  |
| Lazanija su jautiena                       | K39     | 250    | 26,01                       | 21,37        | 37,89               | 447,89                |
| Saliero šaknų salotos su morkomis, jogurtu | Da30    | 60     | 1,14                        | 0,27         | 7,5                 | 36,97                 |
| Agurkai A                                  | B6      | 30     | 0,24                        | 0,06         | 0,69                | 4,26                  |
| Viso grūdo ruginė duona                    | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus               | B3.2    | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>31,64</b>                | <b>26,67</b> | <b>73,47</b>        | <b>658,65</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |              |                     | <b>39</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1      | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 140,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>2,04</b>                 | <b>8,83</b>  | <b>59,92</b>        | <b>268,34</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>16</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Trečiadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|
|                                                              |        |        | baltymai (g)                | riebalai (g)  | angliavandeniai (g) |                       |
| Ryžių kruopų košė su uogomis sviestu (82%) (pienas 100gr.) T | R11    | 260    | 5,197                       | 4,782         | 46,708              | 250,658               |
| Sumuštinis su tepamu sūriu                                   | P1     | 60     | 5,04                        | 7,61          | 14,68               | 147,34                |
| Sezoniniai vaisiai *                                         | B4     | 100    | 0,38                        | 0,28          | 13,06               | 56,47                 |
| Arbata be cukraus                                            | B1     | 200    | 0                           | 0             | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>                                               |        |        | <b>10,617</b>               | <b>12,672</b> | <b>74,448</b>       | <b>454,468</b>        |
| Procentinė dalis:                                            |        |        |                             |               |                     | <b>21</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |        |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Burokėlių sriuba AT                        | S4     | 150    | 2,18                        | 2,84         | 9,34                | 71,68                 |
| Grietinė 30%                               | B5.2   | 10     | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Lazanija su jautiena                       | K39    | 300    | 34,63                       | 28,42        | 50,65               | 596,92                |
| Saliero šaknų salotos su morkomis, jogurtu | Da30   | 80     | 1,73                        | 0,42         | 11,31               | 55,88                 |
| Agurkai A                                  | B6     | 40     | 0,32                        | 0,08         | 0,92                | 5,56                  |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4     | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su citrina be cukraus               | B3.2   | 200    | 0,11                        | 0,06         | 1,38                | 6,48                  |
| Viso grūdo ruginė duona                    | B3     | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                             |        |        | <b>41,05</b>                | <b>35,39</b> | <b>90,43</b>        | <b>852,13</b>         |
| Procentinė dalis:                          |        |        |                             |              |                     | <b>40</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |        |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Bandelė               | N1     | 50     | 1,16                        | 8,17         | 30,44               | 190,96                |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |        |        | <b>2,04</b>                 | <b>8,83</b>  | <b>59,92</b>        | <b>318,34</b>         |
| Procentinė dalis:     |        |        |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
4 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr | Šeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energine<br>vertė<br>(kcal) |
|-----------------------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|
|                             |        |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                             |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9     | 230   | 8,9                         | 5,3          | 45,2                | 294,1                       |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4     | 200   | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                      |
| Arbata be cukraus           | B1     | 200   | 0                           | 0            | 0                   | 0                           |
| <b>iš viso</b>              |        |       | <b>9,78</b>                 | <b>5,96</b>  | <b>74,68</b>        | <b>421,48</b>               |
| Procentinė dalis:           |        |       |                             |              |                     | <b>24</b>                   |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr | Šeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energine<br>vertė<br>(kcal) |
|------------------------------------------------------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|
|                                                            |        |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                             |
| Pomidorinė ryžių kruopų sriuba                             | S21    | 150   | 1,85                        | 2,95         | 14,97               | 93,83                       |
| Grietinė 30%                                               | B5.2   | 5     | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                        |
| Vištienos file troškinta su grietinėle ir daržovėmis T     | K41    | 120   | 24,29                       | 6,12         | 4,68                | 170,99                      |
| Perlinių kruopų košė su morkomis, salierais T              | G18    | 100   | 3,95                        | 1,6          | 29                  | 146,14                      |
| Baltųjų ridikų salot. su svog. laiškais, krapais, aliejumi | Da14   | 60    | 2,72                        | 5,86         | 4,61                | 81,98                       |
| Agurkas raugintas                                          | B6     | 30    | 0,22                        | 0            | 0,16                | 1,66                        |
| Vanduo su uogomis be cukraus                               | B3     | 200   | 0,09                        | 0,05         | 1,1                 | 78                          |
| Viso grūdo ruginė duona                                    | B3     | 20    | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                       |
| Sezoniniai vaisiai *                                       | B4     | 60    | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                       |
| <b>iš viso</b>                                             |        |       | <b>33,94</b>                | <b>18,48</b> | <b>55,42</b>        | <b>675,49</b>               |
| Procentinė dalis:                                          |        |       |                             |              |                     | <b>39</b>                   |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Šeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energine<br>vertė<br>(kcal) |
|-----------------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|
|                       |        |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                             |
| Traputis              | N1     | 50    | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                       |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 100   | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                       |
| <b>iš viso</b>        |        |       | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>250,07</b>               |
| Procentinė dalis:     |        |       |                             |              |                     | <b>14</b>                   |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9     | 300     | 12                          | 6,75         | 67                  | 376,75                |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4     | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| Arbata be cukraus           | B1     | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |        |         | <b>12,88</b>                | <b>7,41</b>  | <b>96,48</b>        | <b>504,13</b>         |
| Procentinė dalis:           |        |         |                             |              |                     | <b>19</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|------------------------------------------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                            |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Pomidorinė ryžių kruopų sriuba                             | S21    | 150     | 1,85                        | 2,95         | 14,97               | 93,83                 |
| Grietinė 30%                                               | K54    | 340     | 34,81                       | 19,53        | 65,94               | 582,63                |
| Vištienos file troškinta su grietinėle ir daržovėmis T     | K41    | 160     | 32,31                       | 8,14         | 6,23                | 227,41                |
| Perlinių kruopų košė su morkomis, salierais T              | G18    | 150     | 5,25                        | 2,12         | 38,57               | 194,36                |
| Baltųjų ridikų salot. su svog. laiškais, krapais, aliejumi | Da14   | 80      | 3,61                        | 7,79         | 6,12                | 109,03                |
| Agurkas raugintas                                          | B6     | 40      | 0,29                        | 0            | 0,21                | 2,21                  |
| Sezoniniai vaisiai *                                       | B4     | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus                               | B2     | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Viso grūdo ruginė duona                                    | B3     | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                                             |        |         | <b>80,07</b>                | <b>41,13</b> | <b>150,11</b>       | <b>1293,11</b>        |
| Procentinė dalis:                                          |        |         |                             |              |                     | <b>48</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Traputis              | N1     | 50      | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |        |         | <b>5,33</b>                 | <b>8,41</b>  | <b>68,47</b>        | <b>320,98</b>         |
| Procentinė dalis:     |        |         |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

6-10 amžiaus grupė  
4 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr | Šeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energine<br>vertė<br>(kcal) |
|-----------------------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|
|                             |        |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                             |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9     | 230   | 8,9                         | 5,3          | 45,2                | 294,1                       |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4     | 200   | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                      |
| Arbata be cukraus           | B1     | 200   | 0                           | 0            | 0                   | 0                           |
| <b>iš viso</b>              |        |       | <b>9,78</b>                 | <b>5,96</b>  | <b>74,68</b>        | <b>421,48</b>               |
| Procentinė dalis:           |        |       |                             |              |                     | <b>25</b>                   |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr | Šeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energine<br>vertė<br>(kcal) |
|-------------------------------------------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|
|                                                 |        |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                             |
| Pomidorinė ryžių kruopų sriuba                  | S21    | 150   | 1,85                        | 2,95         | 14,97               | 93,83                       |
| Grietinė 30%                                    | B5.2   | 5     | 0,12                        | 1,5          | 0,15                | 14,6                        |
| Kalakutienos kukuliai T                         | K45    | 100   | 22,97                       | 7,18         | 7,67                | 187,26                      |
| Virti makaronai (garnyras)                      | G7     | 100   | 4,43                        | 0,82         | 24,43               | 122,76                      |
| Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis, aliejumi | Da3    | 60    | 0,88                        | 3,13         | 4,12                | 48,17                       |
| Agurkas raugintas                               | B6     | 30    | 0,22                        | 0            | 0,16                | 1,66                        |
| Vanduo su uogomis be cukraus                    | B3     | 200   | 0,09                        | 0,05         | 1,1                 | 78                          |
| Viso grūdo ruginė duona                         | B3     | 20    | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                       |
| Sezoniniai vaisiai *                            | B4     | 60    | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                       |
| <b>iš viso</b>                                  |        |       | <b>31,26</b>                | <b>16,03</b> | <b>53,35</b>        | <b>634,57</b>               |
| Procentinė dalis:                               |        |       |                             |              |                     | <b>37</b>                   |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Šeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energine<br>vertė<br>(kcal) |
|-----------------------|--------|-------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------------|
|                       |        |       | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                             |
| Traputis              | N1     | 50    | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                       |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 100   | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                       |
| <b>iš viso</b>        |        |       | <b>4,83</b>                 | <b>8,03</b>  | <b>52,05</b>        | <b>250,07</b>               |
| Procentinė dalis:     |        |       |                             |              |                     | <b>15</b>                   |

A- augalinis patiekalas  
T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

## VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Ketvirtadienis

### Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | R9     | 300     | 12                          | 6,75         | 67                  | 376,75                |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4     | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| Arbata be cukraus           | B1     | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| <b>iš viso</b>              |        |         | <b>12,88</b>                | <b>7,41</b>  | <b>96,48</b>        | <b>504,13</b>         |
| Procentinė dalis:           |        |         |                             |              |                     | <b>24</b>             |

### Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-------------------------------------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                                 |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Pomidorinė ryžių kruopų sriuba                  | S21    | 150     | 1,85                        | 2,95         | 14,97               | 93,83                 |
| Grietinė 30%                                    | B1.1   | 10      | 0,24                        | 3            | 0,31                | 38,84                 |
| Kalakutienos kukuliai                           | K45    | 130     | 30,55                       | 9,55         | 10,21               | 249,05                |
| Virti makaronai (garnyras)                      | G7     | 150     | 5,89                        | 1,08         | 32,45               | 163,11                |
| Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis, aliejumi | Da3    | 80      | 1,18                        | 4,16         | 5,48                | 64,06                 |
| Agurkas raugintas                               | B6     | 40      | 0,29                        | 0            | 0,21                | 2,21                  |
| Vanduo su uogomis be cukraus                    | B2     | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                            | B4     | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| Viso grūdo ruginė duona                         | B3     | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| <b>iš viso</b>                                  |        |         | <b>41,89</b>                | <b>21,51</b> | <b>88,26</b>        | <b>724,26</b>         |
| Procentinė dalis:                               |        |         |                             |              |                     | <b>34</b>             |

### Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|--------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |        |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Traputis              | N1     | 50      | 4,45                        | 7,75         | 38,99               | 193,6                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |        |         | <b>5,33</b>                 | <b>8,41</b>  | <b>68,47</b>        | <b>320,98</b>         |
| Procentinė dalis:     |        |         |                             |              |                     | <b>15</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

# VILNIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio

centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90

2026-06-01

6-10 amžiaus grupė

4 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |        |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių košė su dešrelėmis | V12    | 200    | 9,42                        | 30,15        | 17,09               | 387,94                |
| Viso grūdo ruginė duona     | B3     | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Arbata be cukraus           | B1     | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4     | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>              |        |        | <b>11,26</b>                | <b>30,72</b> | <b>33,61</b>        | <b>464,71</b>         |
| Procentinė dalis:           |        |        |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |        |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba T           | S14    | 150    | 2,39                        | 3,54         | 6,45                | 67,20                 |
| Lašišos, lydekos maltinukas T              | K37    | 100    | 29,51                       | 9,52         | 7,07                | 261,95                |
| Bulvių košė                                | G3     | 100    | 2,57                        | 2,98         | 19,11               | 113,49                |
| Burokėlių salotos su žalumynais, jogurtu T | Da7    | 60     | 2,92                        | 2,33         | 8,6                 | 67,01                 |
| Pomidorai                                  | B6     | 30     | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Viso grūdo ruginė duona                    | B3     | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus               | B2     | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4     | 100    | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>                             |        |        | <b>39,58</b>                | <b>19,2</b>  | <b>67,06</b>        | <b>629,47</b>         |
| Procentinė dalis:                          |        |        |                             |              |                     | <b>34</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |        |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1     | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4     | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |        |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |        |        |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22

B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Penktadienis

PATVIRTINTA  
Vilniaus Verkių mokyklos-  
daugiafunkcio centro direktoriaus  
įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių košė su dešrelėmis | V12     | 250    | 12,61                       | 30,58        | 31,86               | 462,67                |
| Viso grūdo ruginė duona     | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 150    | 0,58                        | 0,49         | 19,01               | 78,94                 |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>14,59</b>                | <b>31,53</b> | <b>60,89</b>        | <b>591,43</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                            |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba T           | S14     | 150    | 2,39                        | 3,54         | 6,45                | 67,20                 |
| Lašišos, lydekos maltinukas T              | K37     | 120    | 33,94                       | 26,82        | 9,4                 | 414,74                |
| Bulvių košė                                | G3      | 150    | 3,42                        | 4,8          | 25,42               | 158,52                |
| Burokėlių salotos su žalumynais, jogurtu T | Da7     | 80     | 3,88                        | 3,09         | 11,44               | 89,13                 |
| Pomidorai                                  | B6      | 40     | 0,4                         | 0,08         | 1,6                 | 8,88                  |
| Viso grūdo ruginė duona                    | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus               | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *                       | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                             |         |        | <b>45,98</b>                | <b>38,93</b> | <b>72,38</b>        | <b>822,11</b>         |
| Procentinė dalis:                          |         |        |                             |              |                     | <b>41</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>9</b>              |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

6-10 amžiaus grupė  
4 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių košė su dešrelėmis | V12     | 200     | 9,42                        | 30,15        | 17,09               | 387,94                |
| Viso grūdo ruginė duona     | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200     | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 60      | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>              |         |         | <b>11,26</b>                | <b>30,72</b> | <b>33,61</b>        | <b>464,71</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |         |                             |              |                     | <b>23</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                  |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba T | S14     | 150     | 2,39                        | 3,54         | 6,45                | 67,20                 |
| Mieliniai blynai su obuoliais    | K35     | 170     | 10,26                       | 14,23        | 63,28               | 422,26                |
| Natūralus jogurtas               | K35     | 30      | 1,29                        | 1,17         | 1,44                | 21,45                 |
| Pomidorai                        | B6      | 30      | 0,3                         | 0,06         | 1,2                 | 6,66                  |
| Viso grūdo ruginė duona          | B3      | 20      | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus     | B2      | 200     | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *             | B4      | 100     | 0,38                        | 0,28         | 13,06               | 56,47                 |
| <b>iš viso</b>                   |         |         | <b>16,13</b>                | <b>19,77</b> | <b>97</b>           | <b>630,73</b>         |
| Procentinė dalis:                |         |         |                             |              |                     | <b>34</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |         | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125     | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200     | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |         | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |         |                             |              |                     | <b>12</b>             |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)

# VINIAUS VERKIŲ MOKYKLA DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

PATVIRTINTA

Vilniaus Verkių mokyklos-daugiafunkcio  
centro direktoriaus įsakymu Nr. V-90  
2026-06-01

11 metų bei vyresnio amžiaus grupė  
4 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 7.30-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                             |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Daržovių košė su dešrelėmis | V12     | 250    | 12,61                       | 30,58        | 31,86               | 462,67                |
| Viso grūdo ruginė duona     | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Arbata be cukraus           | B1      | 200    | 0                           | 0            | 0                   | 0                     |
| Sezoniniai vaisiai *        | B4      | 150    | 0,58                        | 0,49         | 19,01               | 78,94                 |
| <b>iš viso</b>              |         |        | <b>14,59</b>                | <b>31,53</b> | <b>60,89</b>        | <b>591,43</b>         |
| Procentinė dalis:           |         |        |                             |              |                     | <b>24</b>             |

## Pietūs 12.00-12.50 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                                  |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba T | S14     | 150    | 2,39                        | 3,54         | 6,45                | 67,20                 |
| Mieliniai blynai su obuoliais    | K35     | 230    | 13,65                       | 18,93        | 84,16               | 561,61                |
| Natūralus jogurtas               | K35     | 40     | 1,71                        | 1,55         | 1,91                | 28,53                 |
| Pomidorai                        | B6      | 40     | 0,4                         | 0,08         | 1,6                 | 8,88                  |
| Viso grūdo ruginė duona          | B3      | 20     | 1,4                         | 0,46         | 10,02               | 49,82                 |
| Vanduo su uogomis be cukraus     | B2      | 200    | 0,11                        | 0,03         | 1,55                | 6,87                  |
| Sezoniniai vaisiai *             | B4      | 60     | 0,44                        | 0,11         | 6,5                 | 26,95                 |
| <b>iš viso</b>                   |         |        | <b>20,1</b>                 | <b>24,7</b>  | <b>112,19</b>       | <b>749,86</b>         |
| Procentinė dalis:                |         |        |                             |              |                     | <b>41</b>             |

## Pavakariai 16.20-16.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                     | energinė vertė (kcal) |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
|                       |         |        | baltymai (g)                | riebalai (g) | angliavandeniai (g) |                       |
| Jogurtas "Jums"       | N1      | 125    | 3,5                         | 3,125        | 11,375              | 87,63                 |
| Sezoniniai vaisiai *  | B4      | 200    | 0,88                        | 0,66         | 29,48               | 127,38                |
| <b>iš viso</b>        |         |        | <b>4,38</b>                 | <b>3,785</b> | <b>40,855</b>       | <b>215,01</b>         |
| Procentinė dalis:     |         |        |                             |              |                     | <b>9</b>              |

A- augalinis patiekalas

T- pagamintas tausojančiu būdu

\*Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezoninius vaisius/konservuotus.

\*Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\*Burokėlių sriubą 05-07 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius (technologinės kortelės Nr. S22 B-9,54g; R-10,83g; A-30,30g; Kcal-156,87)