

Rokiškio r. Kamajų Antano Strazdo gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Valgyklos darbo laikas
Nuo 6.00 iki 14.30 val.

2025-2026 m. m.

Direktorė
Loreta Grochauskienė
2025-09-01



Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Fermentinis sūris 40%		30.00	12.45	9.6	0.03	136
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		180.00	0.72	0.18	17.64	75
Iš viso:			18.4	18.71	51.42	448

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150.00	8.91	5	19.8	160
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	140.00	21.66	14.85	8.11	253
Grietinė 30%		30.00	0.72	9	0.94	88
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Iš viso:			33.84	29.19	46.66	585
Iš viso (dienos davinio):			52.24	47.9	98.08	1032

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	64.00	4.8	0.64	29.76	144
Daktariška virta dešra		30.00	0	0	0	0
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		130.00	0.52	0.13	12.74	54
Iš viso:			5.45	9.02	44.63	282

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (perlinių)	26-srb-perl	150.00	4.69	4.93	17.75	134
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Viso grūdo makaronai su dešrelėmis		200.00	17.14	29.26	34.87	471
Agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.21	34.69	72.3	702
Iš viso (dienos davinio):			30.66	43.71	116.93	984

Direktorė
Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pienas 2,5%		180.00	6.12	4.5	8.82	100
Pusryčių dribsniai		50.00	0	0	15	60
Vaisiai (pagal sezoną)		80.00	0.32	0.08	7.84	33
Iš viso:			6.44	4.58	31.66	194

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	22-sriuba	150.00	4.58	5.45	10.17	108
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Vištienos kukulis (tausojantis) keptas orkaitėje	Nr.35	100.00	22.89	6.4	1.47	155
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/51T	100.00	3.76	3.16	28.62	158
Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/21A	100.00	0.83	6.17	7.75	90
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			35.56	27.63	75.22	692
Iš viso (dienos davinio):			42	32.21	106.88	885

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Fermentinis sūris 40%		30.00	12.45	9.6	0.03	136
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			15.53	18.29	27.77	338

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150.00	6.32	5.59	9.98	116
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kepta vištienos filė (mažiesiems)	višt-2,	100.00	29.73	6.99	6.38	207
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	100.00	2.2	2.24	27.22	138
Švieži agurkai		50.00	0.4	0.1	1.17	7
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Iš viso:			41.7	15.36	84.61	643
Iš viso (dienos davinio):			57.23	33.65	112.38	981

Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Daktariška virta dešra		30.00	0	0	0	0
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			5.23	8.93	33.75	236

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (ryžių)	26-srb-ryž	150.00	3.69	4.49	17.53	125
Kepta su garais lašiša (tausojantis)	9-7/145T	75.00	18.49	13.26	0.27	194
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Švieži agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Iš viso:			25.06	20.77	38.7	442
Iš viso (dienos davinio):			30.29	29.7	72.45	678

Direktorė
Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai		50.00	0	0	15	60
Pienas 2,5%		180.00	6.12	4.5	8.82	100
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			6.52	4.6	33.62	202

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	1-3/24AT 1	150.00	9.11	4.3	21.29	160
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Lietiniai su dešrelėmis	76-antri	200.00	24.91	31.02	55.06	599
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3-padažai	30.00	0.74	6.04	2.83	69
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			37.71	41.8	126.79	1034
Iš viso (dienos davinio):			44.23	46.4	160.41	1236

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Virta dešra		30.00	0	0	0	0
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		150.00	0.6	0.15	14.7	63
Iš viso:			5.83	9.08	48.45	299

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	9-antri	150.00	5.63	3.79	11.75	104
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Vištienos krūtinėlės kepinukas	1v	100.00	25.32	7.47	3.46	182
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/51T	100.00	3.76	3.16	28.62	158
Daržovių padažas	14-6/120A	50.00	4.16	3.59	4.91	69
Agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Iš viso:			42.25	18.51	68.42	609
Iš viso (dienos davinio):			48.08	27.59	116.87	908

Direktorė
Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė	varšk.	75.00	0	0	0	0
Šaldytos braškės		15.00	0	0	0	0
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		80.00	0.32	0.08	7.84	33
Iš viso:			0.32	0.08	9.84	41

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (ryžių)	26-srb-ryž	150.00	3.69	4.49	17.53	125
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	mėsa	100.00	19.7	9.99	1.67	175
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai ,moliūgai, žali žirneliai) su bulvėmis(augalinis-tausojantis)4-5/103AT		100.00	5.02	3.2	10.19	90
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			32.36	18.32	59.1	531
Iš viso (dienos davinio):			32.68	18.4	68.94	572

Direktorė
Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai		20.00	0	0	6	24
Geriamas jogurtas JUMS		180.00	0	0	0	0
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			0.4	0.1	17.8	74

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150.00	4.78	4.06	12.26	105
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	7-3/60T 2	200.00	23.73	12.57	30.48	330
Sviesto ir grietinės padažas		30.00	0.62	13.73	0.77	129
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Iš viso:			32.08	30.8	69.12	682
Iš viso (dienos davinio):			32.48	30.9	86.92	756

Direktorė
Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Fermentinis sūris 40%		20.00	8.3	6.4	0.02	91
Sviestas 82%rieb.		5.00	0.06	4.13	0.06	38
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			10.91	10.87	17.89	213

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	1-3/25AT 1	150.00	5.84	4.32	22.46	152
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Žuvies kepinukas(upėtakis)	41ž	100.00	19.9	9.43	1.71	171
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Kopūstų ir paprikų salotos (AUGALINIS)	2-1/9A	50.00	0.71	2.12	2.89	33
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Vaisių kompotas	vais.	180.00	0.1	0.1	6.12	26
Iš viso:			32.2	25.28	69.67	635
Iš viso (dienos davinio):			43.11	36.15	87.56	848

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Fermentinis sūris 40%		30.00	12.45	9.6	0.03	136
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			18.08	18.63	43.58	414

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	22-sriuba	150.00	4.58	5.45	10.17	108
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Virtos dešrelės	36-antri	80.00	5.54	21.94	0.72	223
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Virtų burokėlių salotos su svogūnais(AUGALINIS)	2-3/63A	100.00	7.46	6.1	8.82	120
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Iš viso:			23.23	42.8	78.2	791
Iš viso (dienos davinio):			41.31	61.43	121.78	1205

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai		25.00	0	0	7.5	30
Geriamas jogurtas jums		180.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		175.00	0.7	0.18	17.15	73
Iš viso:			0.7	0.18	24.65	103

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (perlinių)	26-srb-perl	150.00	4.69	4.93	17.75	134
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausoiantis)	7-3/60T 2	200.00	23.73	12.57	30.48	330
Sviesto ir grietinės padažas		50.00	1.03	22.88	1.28	215
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Iš viso:			32	40.72	87.32	844
Iš viso (dienos davinio):			32.7	40.9	111.97	947

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Daktariška virta dešra		30.00	0	0	0	0
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			5.23	8.93	33.75	236

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150.00	9.11	4.3	21.29	160
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kepta vištienos kumpelių mėsa	NR-31	100.00	25.72	8.46	2.31	188
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Švieži agurkai		50.00	0.4	0.1	1.17	7
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Iš viso:			41.38	22.27	85.31	707
Iš viso (dienos davinio):			46.61	31.2	119.06	943

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Varškės sūrelis magija	desertas	100.00	8.44	1.56	75.16	348
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			8.84	1.66	86.96	398

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai	1-3/34AT	150.00	6.9	3.67	18.55	135
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Lietiniai su varške (mažiems)	milt	150.00	28.48	17.37	56.75	497
Grietinė 30%		30.00	0.72	9	0.94	88
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		80.00	0.32	0.08	7.84	33
Iš viso:			38.97	30.46	101.89	838
Iš viso (dienos davinio):			47.81	32.12	188.85	1236

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Fermentinis sūris 40%		30.00	12.45	9.6	0.03	136
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisiai (pagal sezoną)		75.00	0.3	0.08	7.35	31
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			17.98	18.61	41.13	404

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (perlinių)	26-srb-perl	150.00	4.69	4.93	17.75	134
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Viso grūdo makaronai su vištienos gabaliukais ir daržovėmis	1mės.	200.00	30.38	12.41	33.7	368
Kopūstų ir paprikų salotos (AUGALINIS)	2-1/9A	100.00	1.41	4.23	5.77	67
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Iš viso:			39.43	22.01	104.83	775
Iš viso (dienos davinio):			57.41	40.62	145.96	1179