

Raseinių r. Ariogalos gimnazija

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Vytauto g. 94, Ariogala 60260

(adresas)

15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

2026 06 29

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 14 val.

PERSPEKTYVINIS PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir
vyresniems vaikams

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta močiutės kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-51/250/T_NAUJA	250	10,22	7,63	56,28	334,99
Batonas su sviestu (82%)	UŽK-134/30/T	30	2,02	5,26	13,02	106,20
Arbata be cukraus	GĖR-2/200/T	200	0,01	0,00	0,06	0,48
Iš viso:			12,25	12,89	69,36	441,67

Antradienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-91/250/T	250	9,88	7,50	48,46	298,23
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	UŽK-10/45/T	45	3,00	4,77	17,16	130,40
Arbata be cukraus	GĖR-2/200/T	200	0,01	0,00	0,06	0,48
Iš viso:			12,89	12,27	65,68	429,11

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su pienu (2,5%) ir razinomis (tausojantis)	KRUOP-27/250/T	250	8,03	8,44	58,97	334,65
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200/T	200	4,34	3,45	6,80	70,31
Iš viso:			13,07	17,99	67,59	472,33

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-24/250/T	250	8,82	9,51	43,15	294,03
Batonas su sviestu (82%)	UŽK-134/30/T	30	2,02	5,26	13,02	106,20
Kmynų gėrimas	GĖR-76/200/T	200	2,08	1,55	18,49	77,40
Iš viso:			12,92	16,32	74,66	477,63

Penktadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veganiška kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-92/250/T_NAUJA	250	9,22	13,80	52,63	372,63
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200/T	200	1,76	1,30	2,56	29,23
Iš viso:			10,98	15,10	55,19	401,86

Direktorius
Arvydas Stankus



PERSPEKTYVINIS PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir
vyresniems vaikams

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/250/T	250	9,97	8,39	39,01	292,32
Batonas su sviestu (82%)	UŽK-134/55/T	55	3,99	6,38	25,99	175,20
Arbata be cukraus	GĖR-2/200/T	200	0,01	0,00	0,06	0,48
Iš viso:			13,97	14,77	65,06	468,00

Antradienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-90/250/T_NAUJA	250	9,69	9,17	55,62	331,71
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	UŽK-10/45/T	45	3,00	4,77	17,16	130,40
Nesaldintas gėrimas iš sulčių (obuolių)	GĖR-15/200/T	200	0,05	0,05	7,20	23,62
Iš viso:			12,74	13,99	79,98	485,73

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-2/250/T_NAUJA	250	10,13	6,91	44,05	283,77
Grietinė (30%)	PAD-11/20/T	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	PAD-1/20/T	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200/T	200	4,34	3,45	6,80	70,31
Iš viso:			15,17	16,46	52,67	421,45

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-5/250/T_NAUJA	250	8,27	6,54	43,59	320,99
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	UŽK-10/45/T	45	3,00	4,77	17,16	130,40
Kmynų gėrimas	GĖR-76/200/T	200	2,08	1,55	18,49	77,40
Iš viso:			13,35	12,86	79,24	528,79

Penktadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-6/250/T	250	10,07	17,68	43,52	377,49
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200/T	200	1,76	1,30	2,56	29,23
Iš viso:			11,83	18,98	46,08	406,72

Direktorius
Arvydas Stankus



PERSPEKTYVINIS PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir
vyresniems vaikams

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-31C/250/T	250	8,65	6,79	49,79	289,73
Batonas su sviestu (82%)	UŽK-134/55/T	55	3,99	6,38	25,99	175,20
Arbata be cukraus	GĖR-2/200/T	200	0,01	0,00	0,06	0,48
Iš viso:			12,65	13,17	75,84	465,41

Antradienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su tarkuotomis bulvėmis (tausojantis)	KRUOP-29/250/T_NAUJA	250	6,85	8,42	33,60	237,49
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	UŽK-10/50/T	50	3,03	8,90	17,20	167,60
Arbata be cukraus	GĖR-2/200/T	200	0,01	0,00	0,06	0,48
Iš viso:			9,89	17,32	50,86	405,57

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (tausojantis)	KRUOP-33/250/T	250	12,44	12,43	44,06	326,52
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200/T	200	4,34	3,45	6,80	70,31
Iš viso:			16,78	15,88	50,86	396,83

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė su pienu (2,5%) sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-39/250/T	250	10,05	9,66	47,55	330,46
Kmynų gėrimas	GĖR-76/200/T	200	2,08	1,55	18,49	77,40
Iš viso:			12,13	11,21	66,04	407,86

Penktadienis

Pusryčiai 8.45

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	KRUOP-21/250/T_NAUJA	250	10,00	7,66	70,65	470,21
Kefyras (2,5%)	GĖR-18/200/T	200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			16,80	12,66	80,45	590,21

Direktorius
Arvydas Stankus

