Vilniaus „Ryto“ progimnazija

NEMOKAMO MAITINIMO
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 m. ir vyresni

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Vodeikienė
2026-10-01

Vilniaus „Ryto“ progimnazija
D. Gerbutavičiaus g. 9, Vilnius

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 val. iki 15:00 val.

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

I savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Pirmadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	Sr-006M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
I var.	Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	Višt-020V	180	37,82	11,83	10,63	300,26
II var.	Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Dr-026V	145	9,57	14,86	32,84	303,38
I–II var.	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių užpilu	Salo-015V	125	1,46	5,01	6,09	75,30
I–II var.	Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	Kr-014V	150	2,67	4,38	27,26	159,11
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**47,51**	**26,25**	**93,33**	**799,61**
Iš viso (II var.):				**19,27**	**29,28**	**115,55**	**802,73**

	Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	Sr-006M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
	Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	Višt-020V	180	37,82	11,83	10,63	300,26
	Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Dr-026V	145	9,57	14,86	32,84	303,38
	Cukinijų-morkų blyneliai	Dr-266V	200	11,33	10,80	44,46	320,35
	Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis	Višt-021V	100	20,88	10,85	3,80	196,31
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta kmynų arbata	Ger-293M	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Nesaldinta vaisinė arbata	Ger-269M	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija – 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

I savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Antradienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Burokėlių sriuba (Tausojantis)(Augalinis)	Sr-030M	150	1,80	3,61	14,62	98,15
I var.	Virti varškės (0.5% rieb.) kamuoliukai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	Vrš-047V	190	23,12	11,89	45,28	380,62
II var.	Įdaryta paprika (tausojantis)(augalinis)	Dr-220V	190	8,73	8,58	36,63	258,62
I–II var.	Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu alyjaus užpilu	Salo-039V	125	1,30	4,75	6,39	73,57
II var.	Virti grikiai	Kr-038V	150	4,13	0,56	26,63	128,06
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**31,68**	**21,35**	**119,93**	**798,64**
Iš viso (II var.):				**21,41**	**18,60**	**137,91**	**804,70**

	Burokėlių sriuba (Tausojantis)(Augalinis)	Sr-030M	150	1,80	3,61	14,62	98,15
	Virti varškės (0.5% rieb.) kamuoliukai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	Vrš-047V	190	23,12	11,89	45,28	380,62
	Įdaryta paprika (tausojantis)(augalinis)	Dr-220V	190	8,73	8,58	36,63	258,62
	Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	Kiaul-310V	200	22,33	10,56	57,04	412,48
	Virtas garuose kiaulienos maltinukas su daržovių (morkų, svogūnų) įdaru (tausojantis)	Kiaul-358	120	18,79	16,34	12,71	273,00
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta juodoji arbata	Ger-295M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta žolelių arbata	Ger-270M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026 10 01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

I savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-109M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
I var.	Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	Višt-062V	165	32,96	21,92	0,22	329,94
II var.	Morkų troškinys su nešlifuotais ryžiais ir džiovintomis slyvomis (tausojantis) (augalinis)	Dr-068V	190	4,33	10,95	53,36	329,28

I–II var.	Pekino salotos su agurkais ir aliejaus užpilu	Salo-060V	125	1,26	3,30	4,99	54,71
I–II var.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	Kr-059V	150	3,89	4,45	28,25	168,60
I II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**43,20**	**34,66**	**79,63**	**803,30**
Iš viso (II var.):				**14,57**	**23,70**	**132,77**	**802,64**

	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-109M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
	Konvekcinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	Višt-062V	165	32,96	21,92	0,22	329,94
	Morkų troškinys su nešlifuotais ryžiais ir džiovintomis slyvomis (tausojantis) (augalinis)	Dr-068V	190	4,33	10,95	53,36	329,28
	Sklindžiai su obuoliais ir sėlenomis, trintos uogos	Mlt-067V	230	12,43	15,93	56,25	418,04
	Troškinta kalakutiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	Višt-065V	120	23,83	8,63	7,19	201,77

	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta ramunėlių arbata	Ger-297M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta vaisinė arbata	Ger-269M	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026 -10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

I savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-071M	150	1,05	3,11	8,14	64,74
I var.	Kiaulienos kepsnys su žolelėmis	Kiaul-319V	70	17,92	12,63	4,04	201,54
II var.	Konvekcinėje krosnelėje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morkos, cukinija, žiedinis kopūstas) (tausojantis) (augalinis)	Dr-320V	230	7,22	17,19	48,31	376,80
I–II var.	Burokėlių salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	Salo-080V	125	1,62	6,91	9,92	108,35
I var.	Bulvių košė	Dr-317V	150	3,92	5,22	28,47	176,58
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**29,96**	**28,97**	**104,22**	**797,51**
Iš viso (II var.):				**15,34**	**28,31**	**120,02**	**796,20**

	Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-071M	150	1,05	3,11	8,14	64,74
	Kiaulienos kepsnys su žolelėmis	Kiaul-319V	70	17,92	12,63	4,04	201,54
	Konvekcinėje krosnelėje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morkos, cukinija, žiedinis kopūstas) (tausojantis) (augalinis)	Dr-320V	230	7,22	17,19	48,31	376,80
	Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	Vrš-087V	170	18,97	14,55	44,73	385,81
	Makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	Kiaul-316V	250	26,27	16,32	46,17	436,62
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta kmynų arbata	Ger-293M	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Nesaldinta žolelių arbata	Ger-270M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

I savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Penktadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-091M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
I var.	Žuvies kepsnys užkeptas sūriu (tausojantis)	Žuv-328V	115	26,23	13,25	6,43	249,91
II var.	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	Dr-108V	145	7,17	8,49	36,26	250,10
I–II var.	Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, porais ir alyvuogių užpilu	Salo-100V	125	3,22	5,71	14,67	122,92
I–II var.	Perlinių kruopų košė	Kr-099V	150	3,49	3,41	24,60	143,06
I II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**41,03**	**25,49**	**102,61**	**803,95**
Iš viso (II var.):				**21,97**	**20,72**	**132,43**	**804,13**

	Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-091M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
	Žuvies kepsnys užkeptas sūriu (tausojantis)	Žuv-328V	115	26,23	13,25	6,43	249,91
	Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais (tausojantis) (augalinis)	Dr-108V	145	7,17	8,49	36,26	250,10
	Lietiniai su varškės (0.5% rieb.) įdaru, grietinė (30% rieb.)	Mlt-106V	200	21,91	16,33	56,81	461,86
	Konvekcinėje krosnelėje apkepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir sūriu	Mlt-327V	225	35,94	23,20	47,71	543,41
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta juodoji arbata	Ger-295M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta ramunėlių arbata	Ger-297M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

II savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Pirmadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Morkų sriuba su lęšiais(tausojantis)(augalinis)	Sr-303M	150	2,84	3,22	12,44	90,12
I var.	Užkeptas vištienos kepsnys su pomidoru ir sūriu	Višt-335V	135	36,57	11,53	2,52	260,11
II var.	Šutintos daržovės (morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Dr-336V	240	16,06	12,24	56,87	401,84

I–II var.	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių užpilu	Salo-015V	125	1,46	5,01	6,09	75,30
I var.	Virtos bulvės su krapais	Dr-333V	150	3,02	1,38	29,59	142,89
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**49,34**	**22,24**	**104,29**	**814,71**
Iš viso (II var.):				**25,80**	**21,57**	**129,05**	**813,55**

	Morkų sriuba su lęšiais(tausojantis)(augalinis)	Sr-303M	150	2,84	3,22	12,44	90,12
	Užkeptas vištienos kepsnys su pomidoru ir sūriu	Višt-335V	135	36,57	11,53	2,52	260,11
	Šutintos daržovės (morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Dr-336V	240	16,06	12,24	56,87	401,84
	Mieliniai blynai su obuoliais	Mlt-123V	200	15,17	10,83	76,04	462,31
	Natūralus kalakutienos kepsnys (tausojantis)	Višt-121V	100	26,97	8,84	4,00	203,41

	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta juodoji arbata	Ger-295M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta žolelių arbata	Ger-270M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija - 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

II savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Antradienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis)	Sr-305M	150	2,90	2,14	15,62	93,33
I var.	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	Vrš-139V	265	34,21	23,77	41,66	517,37
II var.	Konvekcinėje krosnelėje kepti baltagūžių kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir nešlifuotų ryžių įdaru (tausojantis) (augalinis)	Dr-124V-N	175	6,77	18,44	41,00	357,08
I–II var.	Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu alyvuogių užpilu	Salo-039V	125	1,30	4,75	6,39	73,57
II var.	Virti grikiai	Kr-038V	150	4,13	0,56	26,63	128,06
I II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**42,21**	**31,61**	**100,68**	**856,02**
Iš viso (II var.):				**18,91**	**26,85**	**126,64**	**823,79**

	Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis)	Sr-305M	150	2,90	2,14	15,62	93,33
	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	Vrš-139V	250	32,27	22,42	39,30	488,08
	Konvekcinėje krosnelėje kepti baltagūžių kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir nešlifuotų ryžių įdaru (tausojantis) (augalinis)	Dr-124V-N	175	6,77	18,44	41,00	357,08
	Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	Kiaul-338V	100	24,58	13,30	8,57	252,32
	Kiaulienos kepsnys	Kiaul-134V	100	25,60	18,05	5,77	287,91

	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta ramunėlių arbata	Ger-297M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta vaisinė arbata	Ger-269M	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija – 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026 - 10- 01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

II savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)(augalinis)	Sr-141M	150	1,48	3,24	15,59	97,43
I var.	Natūralus vištienos kepsnys su česnaku ir žolelėmis (tausojantis)	Višt-150V	115	32,79	9,21	4,51	232,10
II var.	Konvekcinėje krosnelėje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lęšių įdaru (tausojantis) (augalinis)	Dr-156V	145	6,77	6,81	36,18	233,08

I–II var.	Pekino salotos su agurkais ir aliejaus užpilu	Salo-060V	125	1,26	3,30	4,99	54,71
I–II var.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	Kr-059V	150	3,89	4,45	28,25	168,60
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**44,86**	**21,31**	**106,98**	**799,14**
Iš viso (II var.):				**18,84**	**18,91**	**138,65**	**800,12**

	Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)(augalinis)	Sr-141M	150	1,48	3,24	15,59	97,43
	Natūralus vištienos kepsnys su česnaku ir žolelėmis (tausojantis)	Višt-150V	115	32,79	9,21	4,51	232,10
	Konvekcinėje krosnelėje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lęšių įdaru (tausojantis) (augalinis)	Dr-156V	145	6,77	6,81	36,18	233,08
	Mieliniai blynai, trintos uogos	Mlt-155V	230	19,83	15,68	97,03	608,52
	Plovas su vištiena(tausojantis)	Višt-308V	250	25,30	9,18	44,96	363,59

	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta kmynų arbata	Ger-293M	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Nesaldinta žolelių arbata	Ger-270M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija – 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

II savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Raugintų kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr-157M	150	1,48	2,08	12,64	75,17
I var.	Kiaulienos kepsnys užkeptas su daržovėmis	Kiaul-342V	150	36,78	14,10	3,82	289,26
II var.	Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Dr-172V	185	12,69	9,18	39,12	289,86
I–II var.	Burokėlių salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	Salo-080V	125	1,62	6,91	9,92	108,35
I–II var.	Virti nešlifuoti ryžiai su ciberžole	Kr-079V	150	2,80	3,40	28,56	156,04
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**46,49**	**27,43**	**91,93**	**800,56**
Iš viso (II var.):				**22,40**	**22,52**	**127,23**	**801,17**

	Raugintų kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	Sr-157M	150	1,48	2,08	12,64	75,17
	Kiaulienos kepsnys užkeptas su daržovėmis	Kiaul-342V	150	36,78	14,10	3,82	289,26
	Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Dr-172V	185	12,69	9,18	39,12	289,86
	Apkepti varškėčiai (9% rieb.), trintos braškės	Vrš-171V	245	28,70	18,80	39,93	443,70
	Kiaulienos troškinys su pievagrybiais	Kiaul-341V	140	19,38	13,59	7,35	229,22
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta juodoji arbata	Ger-295M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta ramunėlių arbata	Ger-297M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026 - 10 - 01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

II savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Penktadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)	Sr-189M	150	2,24	2,26	9,21	66,14
I var.	Užkepta jūros lydeka su špinatais (tausojantis)	Žuv-182V	85	17,51	7,67	5,00	159,09
II var.	Lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	Dr-188V	120	7,74	5,44	19,56	158,11
I–II var.	Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, porais ir aliejaus užpilu	Salo-100V	125	3,22	5,71	14,67	122,92
I–II var.	Perlinių kruopų košė	Kr-099V	150	3,49	3,41	24,60	143,06
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**31,90**	**20.15**	**107.13**	**737,52**
Iš viso (II var.):				**22,13**	**17,92**	**121,69**	**736,53**

	Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)	Sr-189M	150	2,24	2,26	9,21	66,14
	Užkepta jūros lydeka su špinatais (tausojantis)	Žuv-182V	85	17,51	7,67	5,00	159,09
	Lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, pomidorai, salierai) (tausojantis) (augalinis)	Dr-188V	120	7,74	5,44	19,56	158,11
	Lietiniai blynai su bananais su trintomis braškėmis	Mlt-186V	280	13,26	5,53	76,39	408,39
	Itališki makaronai su vištiena (tausojantis)	Viš-344V	250	22,30	19,93	47,62	459,03
	Kepta lašiša (tausojantis)	Žuv-102V	85	20,83	17,43	0,50	242,11
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta kmynų arbata	Ger-293M	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Nesaldinta vaisinė arbata	Ger-269M	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija – 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

III savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Pirmadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-173M	150	5,02	3,29	20,16	130,31
I var.	Vištienos troškinys su pievagrybiais	Višt-198V	235	30,78	24,92	3,80	362,58
II var.	Įdaryta cukinija (tausojantis)(augalinis)	Dr-204V	265	10,79	16,86	33,18	327,58
I–II var.	Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	Salo-015V	125	1,46	5,01	6,09	75,30
I–II var.	Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	Kr-014V	150	2,67	4,38	27,26	159,11
I II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**43,72**	**38,55**	**94,31**	**899,05**
Iš viso (II var.):				**23,73**	**30,48**	**123,69**	**864,05**

	Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr-173M	150	5,02	3,29	20,16	130,31
	Vištienos troškinys su pievagrybiais	Višt-198V	235	30,78	24,92	3,80	362,58
	Įdaryta cukinija (tausojantis)(augalinis)	Dr-204V	265	10,79	16,86	33,18	327,58
	Tarkuotų bulvių plokštainis su vištiena	Višt-346V	250	14,50	5,87	49,87	310,26
	Vištienos šlaunelė su kriaušė (tausojantis)	Višt-200V	150	22,11	14,79	6,94	249,30
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta ramunėlių arbata	Ger-297M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta vaisinė arbata	Ger-269M	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

III savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Antradienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	Sr-205M	150	1,67	2,18	16,78	93,42
I var.	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas su ryžiais (tausojantis)	Vrš-219V	230	27,15	16,45	31,72	383,50
II var.	Konvekcinėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	Dr-048V	160	10,65	5,95	40,06	256,36
I–II var.	Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	Salo-039V	125	1,30	4,75	6,39	73,57
II var.	Virti grikiai	Kr-038V	150	4,13	0,56	26,63	128,06
I II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**35,57**	**24,48**	**108,54**	**796,78**
Iš viso (II var.):				**23,20**	**14,54**	**143,51**	**797,71**

	Bulvienė su ryžiais(tausojantis)(augalinis)	Sr-205M	150	1,67	2,18	16,78	93,42
	Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) apkepas su ryžiais (tausojantis)	Vrš-219V	230	27,15	16,45	31,72	383,50
	Konvekcinėje krosnelėje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai (tausojantis) (augalinis)	Dr-048V	160	10,65	5,95	40,06	256,36
	Kiaulienos troškinys su daržovėmis	Kiaul-348V	150	25,20	14,35	5,54	252,08
	Sprandinės kepsnys (tausojantis)	Kiaul-046V	100	28,56	40,80	0,68	484,17
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta kmynų arbata	Ger-293M	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Nesaldinta žolelių arbata	Ger-270M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

III savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Trečiadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	Sr-221M	150	1,77	1,08	12,24	65,79
I var.	Vištienos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	Višt-230V	170	46,06	14,80	6,57	343,66
II var.	Morkų ir cukinijų apkepas su kukurūzų miltais (tausojantis)(augalinis)	Dr-236V	145	7,39	10,48	54,23	340,76
I–II var.	Pekino salotos su agurkais ir aliejaus užpilu	Salo-060V	125	1,26	3,30	4,99	54,71
I–II var.	Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	Kr-059V	150	3,89	4,45	28,25	168,60
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**56,78**	**24,58**	**89,05**	**804,51**
Iš viso (II var.):				**18,11**	**20,26**	**136,71**	**801,60**

	Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	Sr-221M	150	1,77	1,08	12,24	65,79
	Vištienos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	Višt-230V	170	46,06	14,80	6,57	343,66
	Morkų ir cukinijų apkepas su kukurūzų miltais (tausojantis)(augalinis)	Dr-236V	145	7,39	10,48	54,23	340,76
	Cukinijų blyneliai	Dr-235V	230	13,70	13,03	38,09	324,38
	Kalakutienos vėrinukas	Višt-234V	120	22,34	9,62	0,13	176,44
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta juodoji arbata	Ger-295M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta ramunėlių arbata	Ger-297M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto“ progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2026-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

III savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	Sr-237M	150	4,40	2,21	18,39	111,02
I var.	Kiaulienos suktinukas su pievagrybiais(tausojantis)	Kiaul-357V	80	17,77	8,10	3,51	158,01
II var.	Paprika įdaryta bolivine balanda ir daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Dr-358V	170	5,67	3,29	25,89	155,84

I–II var.	Burokėlių salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	Salo-080V	125	1,62	6,91	9,92	108,35
I–II var.	Konvekcinėje krosnelėje apkeptos virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Dr-355V	150	3,01	5,15	29,57	176,68
I–II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I–II var.	Vaisius *	Vnt-040V	150	2,25	0,15	31,50	136,35
Iš viso (I var.):				**32,25**	**23,47**	**115,03**	**800,36**
Iš viso (II var.):				**20,15**	**18,66**	**137,41**	**798,19**

	Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	Sr-237M	150	4,40	2,21	18,39	111,02
	Kiaulienos suktinukas su pievagrybiais(tausojantis)	Kiaul-357V	80	17,77	8,10	3,51	158,01
	Paprika įdaryta bolivine balanda ir daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	Dr-358V	170	5,67	3,29	25,89	155,84
	Konvekcinėje krosnelėje keptas purus varškės (9% rieb.) apkepas (tausojantis)	Vrš-251V	170	24,06	15,94	22,59	330,10
	Maltos kiaulienos kepsnys su sūriu	Kiaul-354V	100	22,50	8,79	5,42	190,86

	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta kmynų arbata	Ger-293M	200	0,04	0,03	0,10	0,82
	Nesaldinta vaisinė arbata	Ger-269M	200	0,00	0,00	0,00	0,02
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė

TVIRTINU
Vilniaus „Ryto" progimnazijos
Direktorė
Roberta Juodelienė
2020-10-01

Tvirtinu:

Vilniaus "Ryto" progimnazijos

Direktorė Roberta Juodelienė

III savaitė

11 metų ir vyresniems valgiaraštis

Penktadienis

Pietūs

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
I–II var.	Kietagrūdžių makaronų sriuba	Sr-253M	150	2,48	2,33	18,18	103,59
I var.	Žuvies kepsnys su svogūnais(tausojantis)	Žuv-360V	145	28,77	12,16	9,06	260,74
II var.	Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (cukinijos, žalieji žirneliai, morkos, pomidorai) (tausojantis) (augalinis)	Mlt-268V	220	7,36	5,96	43,36	256,55
I–II var.	Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, porais ir aliejaus užpilu	Salo-100V	125	3,22	5,71	14,67	122,92
I II var.	Perlinių kruopų košė	Kr-099V	150	3,49	3,41	24,60	143,06
I II var.	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
I II var.	Vaisius *	Vnt-017V	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso (I var.):				**41,75**	**24,56**	**103,51**	**802,06**
Iš viso (II var.):				**20,34**	**18,36**	**137,81**	**797,88**

	Kietagrūdžių makaronų sriuba	Sr-253M	150	2,48	2,33	18,18	103,59
	Žuvies kepsnys su svogūnais(tausojantis)	Žuv-360V	145	28,77	12,16	9,06	260,74
	Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (cukinijos, žalieji žirneliai, morkos, pomidorai) (tausojantis) (augalinis)	Mlt-268V	220	7,36	5,96	43,36	256,55
	Mieliniai blynai su sėlenomis, trintos uogos	Mlt-025V	230	15,41	13,32	76,43	487,20
	Spelta miltų sklindžiai su varške, trintos uogos	Vrš-267V	260	19,25	14,95	28,12	323,99
	Pilno grūdo ruginė duona	Vnt-016V	50	3,20	0,95	22,15	109,95
	Nesaldinta juodoji arbata	Ger-295M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Nesaldinta žolelių arbata	Ger-270M	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Karštas garnyras pasirinktinai**		200				
	Salotų garnyras pasirinktinai**		200				

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

** Karšti ir šalti garnyrai, skirti pardavimui, pasirenkami atskirai. Porcija – 200 g.

Parengė: dietistė Estera Asačiovaitė