

Šv. Kristoforo gimnazija

Tvirtina mokyklos direktorė

2023.09.02

Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ j/k 125854924

Šv. Kristoforo gimnazija

Kazliškių g. 4, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS [16 – 18 metų amžiaus grupei]

Parengė Veronika Stadalnykienė

Įstaigos darbo laikas

8,30-15,00

UAB „Eimesta“ direktorė
Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė

UAB „Eimesta“

14-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Pirmadienis



2023, 09, 02

Tvirtina mokyklos direktore

Cemulė

PIETŪS 10.45- 12.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba su sviestu Augalinis (Tausojantis)	S12	150	3.54	4.46	10.70	97,07
Garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (Tausojantis)	10-7/143T	100	24.35	11.89	5.31	225.59
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (Augalinis)	14-6/120A	30	0.4	0.21	2.82	32.16
Biri perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais (Augalinis, Tausojantis)	3-5/105AT	100	2.99	2.55	22.90	126.52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (Augalinis)	2-1/19A	100	1.14	9.71	4.39	109.5
Viso grūdo ruginė duona	N1	20	1,5	0,3	8,55	43,05
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			29.66	34.08	67.12	689,89

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos

Pieniška viso grūdo makaronų sriuba gali būti keičiama į pupelių su bulvėmis sriuba

Parengė Veronika Stadalnykienė

Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
1 Savaitė Antradienis



PIETŪS 10.45-11.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (Augalinis, Tausojantis)	26	150	1.48	2.08	12.64	75.17
Grietinė 30% rieš.	17	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Ryžių plovai su kiauliena (Tausojantis)	A3	200 (100/100)	30.12	19.32	29.74	462,11
Kopūstų, obuolių salotos su porais ir aliejaus padažu (Augalinis)	N4	50	0.73	2.62	4.02	38.29
Burokėlių salotos su sėmenų aliejumi (Augalinis)	N17	50	0.78	2.34	5.30	41.10
Ruginė duona viso grūdo	1	10	2.2	0.45	12.83	21,53
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			35.90	29.61	77.78	717,56

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė



Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
1 Savaitė Trečiadienis

2023.09.07
Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (Augalinis, Tausojantis)	16	150	3.73	2.02	8.72	95.59
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Virtinukai su varške (Tausojantis)	A79	150	10.68	5.39	57.86	305,91
Jogurtinis grietinės padažas	2	20	1.04	3.37	2.80	24,31
Pekino kopūsto-agurkų salotos (Augalinis, Tausojantis)	63	100	1.17	9,24	3,49	95,24
Vaisiai sezoniniai		100	0.48	0.48	15.6	112
Viso			20.19	12.36	125.8	719,15

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
1 Savaitė Ketvirtadienis

2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (Augalinis, Tausojantis)	11	150	3.8	5.69	9.87	97.30
Grietinė 30% rieš.	17	6	0.14	1.8	0.19	7.58
Maltas jautienos kepsnys keptas orkaitėje (Tausojantis)	21	100	25.56	18.51	1.69	272.73
Grikių kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis)	3-3/52	100	5.92	2.9	32.34	179.16
Morkų, obuolių, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-1/21A	50	1.05	4.95	4.36	66.11
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su linų sėmenimis aliejaus padažu (Augalinis)	6	50	0.58	2.60	3.10	34.49
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			37.55	36.85	64.55	713.37

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta pomidorinė sriuba

Parengė Veronika Stadalnykienė

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Penktadienis

2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė

Penė

PIETŪS 10.45-11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (Augalinis, Tausojantis)	1-3/27 AT	150	2.63	3.24	14.86	99.10
Nesaldytas jogurtas 2,5% rieš.		10	0.5	0.3	0.5	5.9
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Jūros lydekos kukuliai, kepti garuose, su sorų kruopomis (Tausojantis)	9-7/142T	100	17.87	4.99	13.27	169.45
Virtos bulvės (Augalinis, Tausojantis)	4-3/65AT	100	2.06	0.11	18.85	84.56
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais argurkais alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-3/61A	50	0.95	8.41	6.92	54.56
Morkų, kopūstų salotos su linų sėmenimis, aliejumi (Augalinis)	2-1/4A	75	3.55	8.41	6.92	117.63
Vaisiai sezoniniai		90	0.6	0.6	19.5	100,80
Viso			31.16	21.81	95.42	718,10

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu gali būti keičiama į šaltibarščius

Parengė Veronika Stadalnykienė

V. Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
2 Savaitė Pirmadienis

2023, 09, 09
Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba (Tausojantis)	1-3/32T	150	3.34	4.55	13.45	107,03
Vištienos filės maltinis keptas garuose(tausojantis)	25T	100	22,05	8,1	6,34	216,38
Birios perlinės kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis)	3-3/45AT	100	5.9	4.44	32.57	193.95
Virtų burokėlių obuolių salotos su aliejaus padažu (Augalinis)	2-3/63A	50	0.5	4.88	5.02	65.94
Šviežių kopūstų, cukinijos, morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis, alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-1/22A	50	0.65	2.29	2.57	66,88
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			34.34	24.96	81.5	706,18

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Pienišką sriubą galima keisti į trintą daržovių sriubą

Parengė Veronika Stadalnykienė

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Veronika Stadalnykienė.

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
2 Savaitė Antradienis



2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė *

PIETŪS 10.45-11.45 val .

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis, Tausojantis)	1-3/41AT	150	1.90	4.58	11.38	94.38
Nesaldintas jogurtas 2,5%		7	0.35	0.21	0.35	4.13
Viso grūdo ruginė duona		20	1.5	0.3	8.55	43.05
Troškiny su vištiena ir ryžiais (Tausojantis)	3	100/100	30.03	0.72	27.12	351.65
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis (Augalinis)	8	50	1.63	7.25	4.81	86.94
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais, pupelėmis (Augalinis)	21	50	1.66	3.82	6.45	61.75
Vaisiai sezoniniai		100	0.3	0.3	13	56
Viso			37.37	17.18	71.66	697.9

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šaltuoju sezono metu raugintų kopūstų salotos

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
2 Savaitė Trečiadienis

2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktore



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (Augalinis, Tausojantis)	1-3/25 AT	150	3.1	3.47	24.34	141.0
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0.5	0.3	0.5	5.9
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3	0.6	17.1	86.1
Kiaulienos šnicelis keptas konvekciniėje krosnyje (Tausojantis)	11-8/16 OT	100	21,16	6,3	8,47	305,79
Bulvių košė su sviestu 82% (Augalinis, Tausojantis)	4-3/64 AT	100	1.72	3.74	15.58	102.9
Šviežių kopūstų, morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-1/22 A	100	1.39	4.89	5.52	71.65
Žali žirneliai (Augalinis)	N41	50	2.45	0.10	7.9	32.0
Vaisiai sezoniniai		100	0.8	0.8	26	112
Viso			34,12	20.9	105,41	857,34

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta agurkinė sriuba

Šiltuoju sezonu salotos keičiamos į šviežias daržoves [agurkus, pomidorus]

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB..Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
2 Savaitė Ketvirtadienis

2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Barščiai su bulvėmis, grietine 30p (Augalinis, Tausojantis)	S1	150	2.19	5.76	10.2	90,51
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Virti varškėčiai (Tausojantis)	81	200	18.31	8.99	29.8	269.19
Grietinės padažas	1	40	0.42	7.73	2.58	83.22
Pjaustytos morkytės (Augalinės)		100	15	3	13.1	46.5
Vaisiai sezoniniai		100	0.8	0.8	26	112
Viso			39.96	29.88	99.09	687,52

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Pjaustytos morkytės gali būti keičiamos į vaisių salotas

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų vaikams
2 Savaitė Penktadienis

2023. 09. 02
Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis, Tausojantis)	1-3/24AT	150	3.89	3.3	14.99	105.17
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Jūros lydekos kotletas keptas orkaitėje (Tausojantis)	9-8/162T	100	19.51	3.58	5.71	133.09
Grikių kruopos su morkomis ir svogūnais (Augalinis, Tausojantis)	4-5/105AT	100	5.55	3.34	30.95	176.08
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir linų sėmenimis (Augalinis)	24	80	1.08	7.81	3.70	85.85
Marinuoti argurkai (Augalinis)	45S	30	2.22	0.48	12.84	24.18
Vaisiai sezoniniai		100	0.9	0.9	26	112
Viso			36.15	20.01	110.79	722.47

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 amžiaus vaikams
3 Savaitė Pirmadienis

2023, 09, 02
Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pieniška daržovių sriuba (Augalinis, Tausojantis)	21AT	150	4.2	4.75	14.86	117.03
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1.5	0.3	8.55	43.05
Maltas paukštienos kepsnys keptas orkaitėje (Tausojantis)	34	100	24.67	10.25	9.51	228.48
Viso grūdo makaronai su tyru alyvuogių aliejumi su prieskoninėmis žolelėmis (Augalinis)	6-3/62A	100	4.74	5.98	25.08	173.06
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-1/10A	100	0.5	2.61	4.02	83.08
Vaisiai sezoniniai		50	0.6	0.6	19.5	56
Viso			43.71	25.99	88.07	700.70

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Pieniška daržovių gali būti pomidorinę sriubą

Šiltuoju sezonu šviežių daržovių rinkinukas

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų vaikams

3 Savaitė Antradienis

2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė

Penytė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (Augalinis, Tausojantis)	1-3/31 AT	150	2.37	3.38	16.25	104.78
Paukštienos guliašas (Tausojantis)	A1	75/45	15.92	10.33	24.33	217,66
Bulvių košė su sviestu (Aug. Taus.)	A3/64A T		1,72	3,74	15,58	102,9
Grietinė 30% riebi.	17	30	0.72	9.0	0.93	87.90
Viso grūdo ruginė duona	1	20	1.5	0.3	8.55	43.05
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (Augalinis)	S18	100	3.45	5.26	11.46	121.92
Vaisiai sezoniniai		100	0.8	0.8	26	112
Viso			26,48	32,81	103,10	790,21

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta pomidorinė sriuba

Parengė Veronika Stadalnykienė

Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
3 Savaitė Trečiadienis



2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Trinta moliūgų sriuba (Augalinis, Tausojantis)	S 21	200	1.64	3.14	9.79	96,41
Grietinė 30% rieš.	17	8	0.19	2.4	0.25	23.44
Maltas žuvis (jūros lydekos) kepsnys keptas orkaitėje(Tausojantis)	42	100	20.53	11.88	10.92	232.07
Morkų su žaliais žirneliais salotos (Augalinis)	S13	100	2.1	9.9	8.71	123,14
Grikių kruopos kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis)	3-3/52AT	100	5.92	2.9	32.34	179.16
Vaisiai sezoniniai		50	0.6	0.6	19.5	56
Viso			30.79	30.82	81.51	710.22

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu salotos gali būti keičiamos į šviežius pomidorus, agurkus

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
3 Savaitė Ketvirtadienis

2023. 09. 02
Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis (Augalinis, Tausojantis)	1-3/34AT	250	3.20	1.8	11.81	106,88
Grietinė 30% rieš.	17	10	0.24	3	0.32	29.3
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Viso grūdo virti makaronai su malta kiauliena (Tausojantis)	1-5/101T	200	17.36	3.85	42.17	272.79
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos ypač tyru alyuogių aliejumi (Augalinis)	2-1/20A	50	0.42	4.94	2.72	39,74
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (Augalinis)	11S	50	0.53	4.77	4.48	57.92
Vaisiai sezoniniai		100	0.8	0.8	26	112
Viso			22.55	19.76	104.6	704,73

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šaltibarščiai

Šiltuoju sezonu salotos keičiamos į daržoves (agurkus, pomidorus)

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
3 Savaitė Penktadienis

2023.09.02
Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis, Tausojantis)	17AT	150	6.07	3.30	14.61	93.57
Troškinta kiauliena su padažu (Tausojantis)	N1	75/45	22.35	16.96	7.57	268.27
Birios perlinės kruopos (Tausojantis)	6	100	3.33	4.63	25.11	147.68
Šviežių daržovių salotos su riešutais (Augalinis)	8	50	1.43	7.82	4.47	89.14
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais, aliejaus padažu (Augalinis)	20	50	1.27	4.74	4.59	61.10
Vaisiai sezoniniai		50	0.3	0.3	13	56
Viso			34.75	37.75	69.35	715,76

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai, ridikėliai, paprika)

Parengė Veronika Stadalnykienė