

Marijampolės „Ryto“ progimnazija
Mokyklos g. 22, LT-68262 Marijampolė, rastine@rytomok.lt

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS PIETŪS

Amžiaus grupės: 6–10 metų ir 11 metų bei vyresnio amžiaus vaikai
Įstaigos darbo laikas: I–V 8.00–17.00 val.

Sudaryta vadovaujantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 (suvestinė redakcija nuo 2026-09-01).

Maitinimo paslaugos teikėjas: Marijampolės „Ryto“ progimnazija

Valgiaraštį sudarė:

Vyriausioji virėja
Rita Čiuplienė

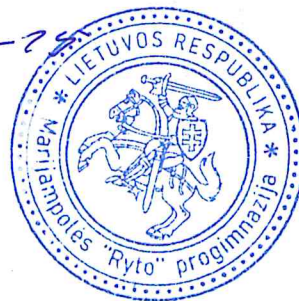
(vardas, pavardė, kvalifikacija, parašas, data)

TVIRTINU:

Direktorius
Vladas Klasavičius

Direktorius

(parašas, vardas, pavardė, data, įstaigos spaudas)



1 savaitė

Pirmadienis

PIETŪS 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Daržovių sriuba su vištienos kukulaičiais (tausojantis)	SR-16	150 (3 kukulaičiai × 15 g)
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su kopūstais (tausojantis)	KP-01	190
Troškintas garuose vištienos šlaunelių mėsos maltinis su sezamu (tausojantis)	KP-02	120 (1 vnt.)
Vištienos file kepsnys, keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	KP-03	120 (1 vnt.)
Žuvies (jūros lydekos) kepsnys (tausojantis)	KP-04	100 (1 vnt.)
Avinžirnių kukuliai, kepti orkaitėje su garais (tausojantis) (augalinis)	AU-07	100 (2 vnt. × 50 g)
Miežinių kruopų košė su grietinėle 36 %	GA-02	120
Virtos bulvės	GA-01	100
Aliejaus padažas salotoms	PA-01	20 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Gūžinės salotos	DA-05	60 (savitarna)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

1 savaitė

Antradienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-02	150
Virtas kiaulienos nugarinės kukulės (tausojantis)	KP-05	110 (1 vnt.)
Orkaitėje su garais keptas smulkintos jautienos ir kiaulienos kepsnys (tausojantis)	KP-06	100 (1 vnt.)
Kiaulienos nugarinės sūtinukas su sūriu (tausojantis)	KP-07	120 (1 vnt.)
Žirnių ir bulvių paplotėliai, kepti orkaitėje su garais (tausojantis) (augalinis)	AU-01	100 (2 vnt. × 50 g)
Grikių kruopų košė su sviestu	GA-03	120
Virtas bulgurų	GA-08	120
Natūralaus jogurto padažas	PA-02	30
Paprika	DA-03	60 (savitarina)
Rauginti agurkai	DA-06	60 (savitarina)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarina)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

1 savaitė

Trečiadienis

PIETŪS 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	SR-03	150
Orkaitėje su garais kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	KP-08	100 (2 vnt. × 50 g)
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena	KP-09	400 (2 vnt. × 200 g)
Bulvių plokštainis	GA-07	200
Raudonųjų lęšių ir daržovių apkepas (tausojantis) (augalinis)	AU-02	180 (1 vnt.)
Biri perlinių kruopų košė su grietine 36 %	GA-04	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PA-03	25
Grietinė 30 %	PA-06	30
Morkos	DA-04	60 (savitarna)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Kefyras 2,5 %	GE-02	200
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

1 savaitė

Ketvirtadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Kyto“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-04	150
Varškės ir manų kruopų apkepas (tausojantis)	KP-10	200 (1 vnt.)
Vištienos šlaunelių mėsos ir grikių apkepas (tausojantis)	KP-11	180 (1 vnt.)
Orkaitėje su garais keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KP-12	120 (1 vnt.)
Bulvių ir daržovių apkepas su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	AU-08	200 (1 vnt.)
Virti ryžiai su sviestu	GA-05	120
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5 %	PA-10	30
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Morkos	DA-04	60 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

I savaitė

Penktadienis

PIETŪS 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-05	150
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	KP-13	110 (1 vnt.)
Lietiniai blynai su bananais (tausojantis)	KP-14	150 (2 vnt. × 75 g)
Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	KP-15	300 (2 vnt. × 150 g)
Lašišos file kepsnys (tausojantis)	KP-16	100 (1 vnt.)
Troškintos šparaginės pupelės (tausojantis) (augalinis)	AU-03	150
Virtos bulvės	GA-01	100
Birį perlinių kruopų košė su grietine 36 %	GA-04	120
Padažas su svogūnais ir pomidorų padažu	PA-04	25
Obuolių ir kriaušių tyrė su cinamonu	PA-12	30
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA-04	80 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

2 savaitė

Pirmadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Daržovių sriuba su vištienos kukulaičiais (tausojantis)	SR-16	150 (3 kukulaičiai × 15 g)
Vištienos file suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	KP-17	120 (1 vnt.)
Vištienos file kepsnys, keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	KP-03	120 (1 vnt.)
Virti varškėčiai (tausojantis)	KP-18	150
Žuvies (jūros lydekos) kepsnys (tausojantis)	KP-04	100 (1 vnt.)
Baltųjų pupelių kukuliai pomidorų padaže (tausojantis) (augalinis)	AU-10	130 (2 vnt. × 50 g + 30 g padažo)
Virti kietagrūdžiai makaronai	GA-06	100
Virtos bulvės	GA-01	100
Aliejaus padažas salotoms	PA-01	20 (savitarna)
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SA-03	80 (savitarna)
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	SA-02	80 (savitarna)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

2 savaitė

Antradienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SR-07	150
Orkaitėje su garais keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	KP-19	100 (1 vnt.)
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais (tausojantis)	KP-20	200 (2 vnt. × 100 g)
Kiaulienos šašlykas, keptas konvekcijos režimu (tausojantis)	KP-21	120
Troškintos šparaginės pupelės (tausojantis) (augalinis)	AU-03	150
Biri perlinių kruopų košė su grietinėle 36 %	GA-04	120
Miežinių kruopų košė su grietinėle 36 %	GA-02	120
Vanilinis padažas su natūraliu jogurtu 2,5 %	PA-07	40
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	SA-01	80 (savitarna)
Paprika	DA-03	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

2 savaitė

Trečiadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2016 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-08	150
Kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys, keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	KP-22	120 (1 vnt.)
Orkaitėje su garais keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KP-12	120 (1 vnt.)
Varškės apkepas su moliūgais (tausojantis)	KP-38	200 (1 vnt.)
Daržovių ir bulvių apkepas (tausojantis) (augalinis)	AU-04	200 (1 vnt.)
Grikių kruopų košė su sviestu	GA-03	120
Natūralaus jogurto padažas	PA-02	30
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5 %	PA-10	30
Aliejaus padažas salotoms	PA-01	20 (savitarna)
Gūžinės salotos	DA-05	60 (savitarna)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Paprika	DA-03	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

2 savaitė

Ketvirtadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Kyto“ progimnazijos
direktorius
2020 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (tausojantis) (augalinis)	SR-09	150
Šviežių kopūstų balandėliai, įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	KP-23	150
Smulkinta kiauliena su kietagrūdžiais makaronais (tausojantis)	KP-24	200
Lietiniai blynai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	KP-25	300 (2 vnt. × 150 g)
Moliūgų ir avinžirnių apkepas (tausojantis) (augalinis)	AU-11	180 (1 vnt.)
Virtos bulvės	GA-01	100
Padažas su pomidorų padažu	PA-05	25
Natūralus jogurtas 2,5 %	PA-09	30
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Kefyras 2,5 %	GE-02	200
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

2 savaitė

Penktadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 20 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-10	150
Menkės file kepsnys (tausojantis)	KP-37	100 (1 vnt.)
Sklindžiai su varške	KP-26	160 (2 vnt. × 80 g)
Lašišos file kepsnys (tausojantis)	KP-16	100 (1 vnt.)
Cukinių ir bulvių apkepas su krapais (tausojantis) (augalinis)	AU-12	180 (1 vnt.)
Biri perlinių kruopų košė su grietinėle 36 %	GA-04	120
Virtas bulguras	GA-08	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PA-03	25
Trintos uogos su bananais	PA-11	30
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA-04	80 (savitarna)
Kopūstų salotos (augalinis)	SA-07	80 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

3 savaitė

Pirmadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
20 06 m. 08 mėn. 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g (ml)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	SR-11	150
Keptas orkaitėje su garais vištienos šlaunelių mėsos apkepas (tausojantis)	KP-27	100 (1 vnt.)
Varškės ir manų kruopų apkepas (tausojantis)	KP-10	200 (1 vnt.)
Virti kalakutienos šlaunelių mėsos kukuliai (tausojantis)	KP-28	80 (2 vnt. × 40 g)
Žuvies (jūros lydekos) kepsnys (tausojantis)	KP-04	100 (1 vnt.)
Grikių ir moliūgų apkepas (tausojantis) (augalinis)	AU-09	180 (1 vnt.)
Virtos bulvės	GA-01	100
Virti kietagrūdžiai makaronai	GA-06	100
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5 %	PA-10	30
Natūralaus jogurto padažas	PA-02	30
Burokėlių salotos su sūriu	SA-06	80 (savitarna)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

3 savaitė

Antradienis

PIETŪS 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-12	150
Virti varškėčiai (tausojantis)	KP-18	150
Jautienos maltinis su daržovėmis, keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	KP-29	110 (2 vnt. x 55 g)
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	KP-30	120 (1 vnt.)
Lašišos file kepsnys (tausojantis)	KP-16	100 (1 vnt.)
Lęšių maltinukai su avižų sėlenomis (tausojantis) (augalinis)	AU-05	100 (2 vnt. x 50 g)
Grikių kruopų košė su sviestu	GA-03	120
Virtas bulguras	GA-08	120
Obuolių ir kriaušių tyrė su cinamonu	PA-12	30
Kopūstų salotos (augalinis)	SA-07	80 (savitarna)
Morkų salotos (augalinis)	SA-08	80 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

3 savaitė

Trečiadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Kęstas“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 23 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	SR-13	150
Bulvinės bandelės su kiaulienos įdaru (iš virtų bulvių) (tausojantis)	KP-31	300 (2 vnt. × 150 g)
Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)	KP-32	300 (2 vnt. × 150 g)
Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	KP-33	180 (1 vnt.)
Troškintos šparaginės pupelės (tausojantis) (augalinis)	AU-03	160
Natūralus jogurtas 2,5 %	PA-09	30
Vanilinis padažas su natūraliu jogurtu 2,5 %	PA-07	40
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Morkos	DA-04	60 (savitarna)
Kefyras 2,5 %	GE-02	200
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

3 savaitė

Ketvirtadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Rytas“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 26 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g (ml)
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-14	150
Vištienos ir ryžių plovos (tausojantis)	KP-34	200
Orkaitėje su garais keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KP-12	120 (1 vnt.)
Žuvies (jūros lydekos) kukuliai su krapais (tausojantis)	KP-40	100 (2 vnt. × 50 g)
Daržovių ir bulvių apkepas (tausojantis) (augalinis)	AU-04	200 (1 vnt.)
Virti ryžiai su sviestu	GA-05	120
Virtos bulvės	GA-01	100
Slyvų padažas su grietinėle 36 %	PA-08	30
Aliejaus padažas salotoms	PA-01	20 (savitarna)
Švieži agurkai	DA-02	60 (savitarna)
Gūžinės salotos	DA-05	60 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

3 savaitė

Penktadienis

PIETŪS 12.00 val.

TVIRTINU:
Marijampolės „Kvylo“ progimnazijos
direktorius
2026 m. 08 mėn. 26 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g (ml)
Kopūstų sriuba, pagardinta salierais (tausojantis) (augalinis)	SR-15	150
Kepti sklandžiai su obuoliais	KP-35	180 (2 vnt. × 90 g)
Lašišos ir bulvių apkepas (tausojantis)	KP-39	200 (1 vnt.)
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	KP-13	110 (1 vnt.)
Baltųjų pupelių kukuliai pomidorų padaže (tausojantis) (augalinis)	AU-10	130 (2 vnt. × 50 g + 30 g padažo)
Grikių kruopų košė su sviestu	GA-03	120
Trintos uogos su bananais	PA-11	30
Padažas su morkomis ir svogūnais	PA-03	25
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	SA-05	80 (savitarna)
Pomidorai	DA-01	60 (savitarna)
Ruginė duona	DU-01	30
Įvairių vaisių ir uogų kompotas (nesaldintas)	GE-01	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	VA-01	100

PASTABOS

1. Valgiaraštyje nenurodyta patiekalų maistinė ir energinė vertė, vadovaujantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 8 priedo išnaša: šie duomenys neprivalomi bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Patiekalų energinė ir maistinė vertė nurodyta technologinėse kortelėse.
2. Valgiaraštis taikomas tiek nemokamam, tiek mokamam maitinimui. Nemokamą maitinimą gaunantys mokiniai renkami iš to paties tos dienos patiekalų sąrašo kaip ir mokiniai, perkantys maitinimą; papildomų, valgiaraštyje nenurodytų patiekalų netiekama (Aprašo 34 punktas).
3. Karštieji patiekalai tiekiami porcijomis; išeigos stulpelyje nurodytas vienetų skaičius ir vieno vieneto svoris. Pietūs organizuojami savitarnos principu (karštieji patiekalai, garnyrai, salotos, daržovės). Nurodyta viena savitarnos porcijos norma; mokiniui sudaroma galimybė rinktis visą arba 1/2 patiekalo porcijos. Dėl šios priežasties, vadovaujantis Aprašo 17 punktu ir 22.8 papunkčiu, reikalavimai dėl paros maisto raciono kaloringumo dalies ir garnyro dalies patiekalo svoryje netaikomi.
4. Kiekvieną dieną pasirinkti tiekiami karštieji patiekalai: tausojantis patiekalas (žymėjimas „tausojantis“) ir patiekalas, pagamintas tik iš augalinės kilmės maisto produktų (žymėjimas „augalinis“), kaip nustatyta Aprašo 36 punkte.
5. Tarkuotų bulvių patiekalai pagal Aprašo 5.8 papunktį tausojantiems patiekalams nepriskiriami ir žodžiu „tausojantis“ nežymimi.
6. Tiekama ruginė duona, atitinkanti Aprašo 5 priedo 4.1 papunkčio reikalavimus (cukrų ne daugiau kaip 5 g/100 g, druskos ne daugiau kaip 1,2 g/100 g, skaidulinių medžiagų ne mažiau kaip 6 g/100 g).
7. Vaisių ir uogų kompotas gaminamas be pridėtinių cukrų.
8. Įstaiga dalyvauja Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje. Vadovaujantis Aprašo 48 punktu, šių programų maisto produktai į valgiaraštį neįtraukiami ir tiekiami atskirai nuo pietų. Valgiaraštyje nurodyti pieno produktai, vaisiai ir uogos įsigijami įstaigos lėšomis ir programų produktams nepriskiriami.
9. Valgykloje sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (Aprašo 23 punktas). Valgymo metu ant stalų nelaikoma druskos, cukraus, pipirų, garstyčių (Aprašo 22.12 papunktis).
10. Sriubose su mėsos kukulaičiais naudojama mėsa malama patiekalo gamavimo dieną (Aprašo 22.9 papunktis).
11. Vaikams, pateikusiems gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. E027-1), organizuojamas pritaikytas maitinimas pagal atskirai sudarytą valgiaraštį (Aprašo 38 punktas).