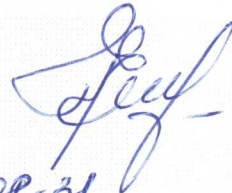


Direktorė
Jelena Tumanovienė

2026-08-31



IGNALINOS R. DIDŽASALIO "RYTO" GIMNAZIJA

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 M.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 17:00val.

1 savaitė
pirmadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Jelena Tumanovienė
Tvirtina: (pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/28AT	150	2.24	3.25	11.27	83.23
Grietinė 30%	54	20	0.12	1.50	0.16	14.66
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	9-7/145T	60	13.61	10.85	0.25	152.96
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/36AT	150	4.18	2.60	40.38	203.79
Švieži pomidorai (augalinis)		100	1.10	0.20	3.80	21.40
Vaisiai 1	9	200	0.60	0.40	27.60	104.00
Sultys	5	200	1.20	0.00	19.60	86.00
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8/169T	150	19.17	11.16	23.60	267.63
Iš viso:			45.32	30.71	149.16	1049.17
Iš viso (dienos davinio):			45.32	30.71	149.16	1049.17

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

1 savaitė
antradienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktoriė
Tvirtinu: **Jelena Tumanovienė**
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (tausojantis)	1-3/20AT	150	2.16	2.16	9.72	66.78
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/156TG P	100	24.69	17.40	2.62	273.23
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T	150	2.58	4.85	20.82	137.25
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGP P	100	2.24	4.06	11.47	87.65
Švieži agurkai (augalinis)		80	0.56	0.00	2.24	11.20
Negazuotas gėrimas	6	200	0.00	0.00	9.80	40.00
Vaisiai 2	10	200	2.00	2.00	28.00	128.00
Iš viso:			37.33	31.22	107.17	859.61
Iš viso (dienos davinio):			37.33	31.22	107.17	859.61

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

1 savaitė
trečiadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Tvirtina Jelena Tumanovienė
(pareigos, vardas, pavardė)

[Signature]

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/17ATG PVV	150	1.07	2.97	6.39	56.31
Duona juoda "Lietuvaite" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	120	16.55	7.15	6.96	158.58
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/52AT	100	5.17	2.08	33.37	172.61
Kinietišku kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0.88	4.27	4.91	58.17
Negazuotas gėrimas	6	200	0.00	0.00	9.80	40.00
Vaisiai 3	11	200	1.40	0.40	32.00	137.20
Orkaitėje keptas kiaulienos kotletas (tausojantis)	24	70	15.39	15.95	3.54	220.13
Iš viso:			43.56	33.57	119.47	958.50
Iš viso (dienos davinio):			43.56	33.57	119.47	958.50

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

[Signature]

1 savaitė
ketvirtadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktoriė
Jelena Tumanovienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	1-3/25TG	150	6.62	4.42	6.40	92.76
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8/169T	150	19.17	11.16	23.60	267.63
Grietinė 30%	54	20	0.12	1.50	0.16	14.66
Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)	7	200	0.12	0.06	0.74	4.35
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T	200	17.77	4.04	37.17	262.64
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A	100	1.01	4.05	10.99	81.60
Iš viso:			47.91	25.98	101.56	839.14
Iš viso (dienos davinio):			47.91	25.98	101.56	839.14

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

**1 savaitė
penktadienis**

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktori
Jelena Tumanovienė
Tvirtiną:
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2016-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška (2,5%) makaronų sriuba (tausojantis)	26	250	6.33	7.56	20.82	177.42
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Vištienos filė karis (tausojantis)	10-5/107	200	33.59	30.55	2.87	423.79
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/36AT	150	4.18	2.60	40.38	203.79
Žaliosios salotos (augalinis)	2-1/12AGP VVg 10N	100	1.41	7.63	6.44	95.15
Nesaldinta juodoji arbata	7a	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 5	13	200	1.40	0.60	29.00	114.00
Traškūs vištienos filė kepsneliai	31	100	23.23	17.53	4.85	273.03
Iš viso:			73.24	67.22	126.86	1402.68
Iš viso (dienos davinio):			73.24	67.22	126.86	1402.68

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikiene

2 savaitė
pirmadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Jelena Tumanovienė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/30AT	150	4.31	3.37	16.65	109.60
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	9-7/145T	100	22.70	18.08	0.42	254.92
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/30T	150	4.34	2.41	29.84	150.38
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	2-1/7AGPP cVVg 10N	100	1.04	2.41	5.67	49.50
Žalieji žirneliai (augalinis)	1	50	3.15	0.40	4.00	40.50
Negazuotas mineralinis vanduo	8	500	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 6	14	200	2.20	0.60	21.20	88.00
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	80	15.15	3.15	0.81	92.64
Iš viso:			55.99	31.17	101.09	901.04
Iš viso (dienos davinio):			55.99	31.17	101.09	901.04

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikiene

**2 savaitė
antradienis**

Nemokamas maitinimas 1-4

Tvirtina
 Direktoriė
 Jolanta Tumanovienė
 (pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/39AT	150	1.51	3.17	10.15	74.29
Grietinė 30%	54	20	0.12	1.50	0.16	14.66
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109T	180	27.49	21.57	24.81	413.34
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	72a	100	0.82	9.23	2.98	98.26
Nesaldinta žolelių arbata	7	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 7	15	200	1.80	0.60	20.00	84.00
Netikras vištienos filė zuikis (tausojantis)	10-8/157TG P	120	19.10	8.73	2.47	164.11
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Iš viso:			53.94	45.55	83.07	964.16
Iš viso (dienos davinio):			53.94	45.55	83.07	964.16

Maitinimo organizavimo specialistė
 Sigita Valeikienė

2 savaitė
trečiadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Tvirtiną
Jelena Tumanovienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rugštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/22AT	150	1.68	6.20	10.62	105.04
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Troškintas kiaulienos kukulis su pomidorų padažu (tausojantis)	3	100	16.08	17.30	26.16	325.32
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	6-3/62AT	150	6.69	7.84	33.29	236.06
Sviežių kopūstų, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A	100	1.24	5.55	4.84	74.30
Nesaldinta juodoji arbata	7a	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 8	16	200	2.20	0.60	45.60	190.00
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T	150	19.54	8.94	37.53	156.65
Iš viso:			50.53	47.18	180.54	1202.87
Iš viso (dienos davinio):			50.53	47.18	180.54	1202.87

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikiene

2 savaitė
ketvirtadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Tvirėnė
Jelena Tumanovienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	1-3/23T	150	6.28	3.17	7.03	83.20
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/156TG p	100	24.69	17.40	2.62	273.23
Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)	7	200	0.12	0.06	0.74	4.35
Biri grikių košė su avyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/52AT	100	5.17	2.08	33.37	172.61
Morkų ir obuolių salotos su grietine 30 %	2-1/12	100	1.01	1.63	7.53	46.37
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	72a	100	0.82	9.23	2.98	98.26
Vaisiai 9	17	200	1.80	0.20	23.60	103.40
Iš viso:			42.99	34.52	100.37	896.92
Iš viso (dienos davinio):			42.99	34.52	100.37	896.92

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

2 savaitė
penktadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Tvirtina: *Direktori*
Jelena Tumanovienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška (2,5%) perlinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	25	150	3.03	4.47	10.73	93.42
Duona juoda "Lietuvaite" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Bulvių apkepas su sūriu ir grietinėle (30%) (tausojantis)	3	200	0.00	0.01	0.03	0.25
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais (tausojantis)	14-1/2	100	3.63	2.08	6.40	59.73
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A	100	1.01	4.05	10.99	81.60
Nesaldinta žolelių arbata	7	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 10	18	200	0.80	0.20	30.00	116.00
Orkaitėje kepti lietuviški baltieji su vištiena (tausojantis)	10-8/177TG P	100	4.54	2.74	6.14	68.03
Iš viso:			16.11	14.30	86.79	534.53
Iš viso (dienos davinio):			16.11	14.30	86.79	534.53

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

3 savaitė
pirmadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktori
Jelena Tumanovienė
(pareigos, vaizdas, parašas)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/30AT	150	4.31	3.37	16.65	109.60
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	9-7/145T	100	22.70	18.08	0.42	254.92
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/30T	150	4.33	3.29	29.82	158.24
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (salotų mišinys, morkos, agurkai, pomidorai, paprika ir porai) (augalinis)	2-1/3A	80	1.03	1.99	3.39	33.12
Negazuotas mineralinis vanduo	8	500	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 1	9	200	0.60	0.40	27.60	104.00
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	7-8/169T	150	19.17	11.16	23.60	267.63
Grietinė 30%	54	20	0.12	1.50	0.16	14.66
Iš viso:			55.36	40.54	124.14	1057.67
Iš viso (dienos davinio):			55.36	40.54	124.14	1057.67

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

3 savaitė
antradienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Tvirtina **Jelena Tumanovienė**
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3/33AT	150	1.67	3.19	13.75	91.15
Duona juoda "Lietuvaite" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T	80	16.13	4.57	5.40	130.04
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	6-3/62AT	150	6.69	7.84	33.29	236.06
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	2-1/6AGPP cVVg	100	1.09	2.46	6.07	47.88
Nesaldinta žolelių arbata	7	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 2	10	200	2.00	2.00	28.00	128.00
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T	120	11.25	4.84	32.43	218.40
Iš viso:			41.93	25.65	141.44	967.03
Iš viso (dienos davinio):			41.93	25.65	141.44	967.03

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

3 savaitė
trečiadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Tvirtij
Jelena Tumanovienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2026-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/27AT	150	2.70	3.25	12.05	88.71
Grietinė 30%	54	20	0.12	1.50	0.16	14.66
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Virti kaulienos kukuliai (tausojantis)	3	80	20.14	6.14	1.85	144.19
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	67	100	2.02	0.40	16.46	77.57
Šviežių kopūstų, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A	100	1.24	5.55	4.84	74.30
Nesaldinta juodoji arbata	7a	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 3	11	200	1.40	0.40	32.00	137.20
Paprika su mėsos daru (tausojantis)	4	120	13.12	3.79	28.27	202.93
Iš viso:			43.84	21.78	118.13	855.06
Iš viso (dienos davinio):			43.84	21.78	118.13	855.06

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikiene

3 savaitė
ketvirtadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorė
Tvirtina: **Jelena Tumanovienė**
(pareigos, vardas, pavardė)

[Signature]

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2016-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (tausojančias, augalinis)	1-3/31AT	150	2.35	3.30	14.91	95.13
Duona juoda "Lietuvaite" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojančias)	10-8/156TG P	100	24.69	17.40	2.62	273.23
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojančias, augalinis)	3-3/36AT	150	4.18	2.60	40.38	203.79
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (salotų mišinys, morkos, agurkai, pomidorai, paprika ir porai) (augalinis)	2-1/3A	80	1.03	1.99	3.39	33.12
Sultys	5	200	1.20	0.00	19.60	86.00
Vaisiai 4	12	200	1.60	0.60	22.00	99.80
Iš viso:			38.15	26.64	125.40	906.57
Iš viso (dienos davinio):			38.15	26.64	125.40	906.57

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė

[Signature]

3 savaitė
penktadienis

Nemokamas maitinimas 1-4

Direktorių
Jelena Tumanovienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

2016-08-31

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška (2,5%) sriuba su ryžiais (tausojantis)	80a	150	4.63	6.09	19.46	151.98
Duona juoda "Lietuvaitė" 800g	26	50	3.10	0.75	22.50	115.50
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-5/108T	100	14.07	3.98	3.12	106.77
Biri grikių košė su avyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	3-3/52AT	100	5.17	2.08	33.37	172.61
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštė (augalinis)	2	100	1.06	0.25	5.25	27.45
Nesaldinta žolelių arbata	7	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai 5	13	200	1.40	0.60	29.00	114.00
Traškūs vištienos filė kepsneliai	31	100	22.19	16.97	7.08	267.91
Iš viso:			51.62	30.72	119.78	956.22
Iš viso (dienos davinio):			51.62	30.72	119.78	956.22

Maitinimo organizavimo specialistė
Sigita Valeikienė