MOLĖTŲ R.
GIEDRAIČIŲ ANTANO JAROŠEVIČIAUS GIMNAZIJOS DIREKTORIUS

ĮSAKYMAS
DĖL GIMNAZIJOS VALGYKLOS VALGIARAŠČIO TVIRTINIMO

2026 m. rugsėjo d. Nr. V-
Giedraičiai

T v i r t i n u Giedraičių Antano Jaroševičiaus gimnazijos valgyklos trijų savaičių valgiaraštį (pridedama).

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

MOKAMAS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 savaitė Pietų laikas 10:30-12:00

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
pupelių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	17Sr	125
kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis(tausoj)	62A	75/40
troškinta vištiena su daržovėmis(tausoj)	29A	50/20
virti varškėčiai su jogurtine grietine(tausoj)	82A	150/15

1savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
šviežių kopūstų sriuba (aug)(tausoj)	6Sr	125/5
troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa(tausoj)	22A	50/20
malti kiaulienos voleliai su morkomis(tausoj)	24A	50/40
virtų bulvių blynai su kiaulienos įdaru ir grietine	53A	200/40

1savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
burokėlių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	1Sr	125/5
orkaitėje kepta vištienos filė(tausoj)	30A	100/40
troškinta kiauliena su padažu(tausoj)	1A	50/30
blyneliai su obuoliais ir jogurtine grietine	78A	150/15

1savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
agurkinė sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	16Sr	125/5
jautienos troškinys su pomidorų padažu(tausoj)	8A	50/30
vištienos kepinukai	32A	100/30
varškės spygliukai su aviesto-grietinės padažu(tausoj)	80A	150/15

1savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
maltas žuvies kepsnys(tausoj)	42A	100/30
kiaulienos maltinukai su fer.sūrio įdaru(tausoj)	18A	60/40
kepti varškėčiai su aviečių uogom	83A	150/15

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas Edita Žilinskaitė Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

2savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
pieniška ryžių kruopų sriuba(tausoj.)	26Sr	125
kiaulienos kepsnys(tausoj)	9A	75/40
vištienos-daržovių troškinys(tausoj)	2A	50/50
varškės kukulaičiai su aviečių uogom(tausoj)	90A	100/30

2savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
daržovių sriuba(aug)(tausoj)	13Sr	125
kalakutienos kukuliai su daržovėmis(tausoj)	35A	75/40
kiauliena su troškintais šviežiais kopūstais(tausoj)	6A	200
blyneliai su bananais ir jogurtine grietine	79A	150/20

2savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
žirnių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	17Sr	125.
kepta vištienos blauzdelė(tausoj)	31A	100
jautienos troškinys su padažu(tausoj)	8A	50/30
virti varškėčiai su jogurtine grietine(tausoj)	82A	150/20

2savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
rūgštynių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	10Sr	125/5
jautienos maltiniai(tausoj)	27A	75/30
avinžirnių troškinys su vištienos filė(tausoj)	4A	200
varškės apkepas su grietine(tausoj)	85A	150/20

2savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
orkaitėje kepta lašišos filė(tausoj)	37A	75
vištienos kukuliai su daržovėm(tausoj)	35A	100/40
makaronai su fermentiniu sūriu(tauso	66A	200/30

Direktoriaus pavaduotoja,
laikinai einanti direktoriaus pareigas Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

3savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
žirnių-perlinių kruopų sriuba(aug)(tausoj)	16Sr	125
kiaulienos troškinys su ryžiais(tausoj)	3A	200
vištienos troškinys su šparaginėm pupelėm(taus)	108T	50/50
varškės spygliukai su jogurtine grietine(tausoj)	89A	150/15

3savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
trinta moliūgų sriuba(tausoj)	22Sr	125
maltas kiaukienos kepsnys(tausoj)	15A	3,33
jautienos troškinys su pom.padažu(tausoj)	8A	50/30
varškės-bulvių kuuliai su grietine(tausoj)	90A	200/30

3savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
ryžių sriuba su pomidorais(aug)(tausoj)	25Sr	125
vištienos kukuliai su daržovėmis(tausoj)	35A	100/40
kiaulienos-daržovių troškinys(tausoj)	2A	50/50
blyneliai su obuoliais ir jogurtine grietine	78A	150/20

3savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
perlinių kruopų sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	15Sr	125
kiaulienos gabaliukai su svog.ir pom.padažu(tausoj)	11A	50/15/15
veršienos troškinys su pom padažu(tausoj)	8A	50/30
virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu(tausoj)	82A	150/15

3savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.
orkaitėje keptas žuvies maltinis(tausoj)	43A	100/50
kiaulienos volelial su morkomis(tausoj)	13	50/40
viso grūdo makaronai su kiauliena(tausoj)	101T	200/20

Direktoriaus pavaduotoja,
laikinai einanti direktoriaus pareigas — Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

1 savaitė Pietų laikas 1 10:30-12:00 **11-18 metų**

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pupelių sriuba su bulvėm(aug)(taus)	17 Sr	125	3,35	2,75	12,18	77,98
kiaulienos-daržovių maltinis(taus)	62A	75	15,00	8,93	4,73	157,72
daržovės	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
biri grikių košė(aug)(tausoj)	7 Gar	100	6,14	5,52	33,56	204,66
grietinės padaž.su pomidorų padažu	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
salotos su agurkais ir porais	37S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
vaisiai			1,52	0,60	27,88	112,00
			31,24	**30,45**	**103,73**	**783,23**

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
šv.kopūstų sriuba(aug)(tausoj)	6Sr	125	0,96	2,66	4,28	40,38
grietinė(30%)	17P	5	0,12	1,50	0,16	14,65
troškinta kalakut.šlaunelių mėsa(tausoj)	22A	50/20	14,08	6,39	3,44	124,98
biri ryžių košė su sviestu(82%)košė(taus.)	5Gar	100	2,72	4,70	28,96	163,76
morkų-agurkų -paprik.salotos(aug)(taus.)	5S	50	0,76	4,95	3,03	55,26
daržovės	41S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112,00
			25,57	**21,54**	**92,71**	**629,11**

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
burokėlių sriuba su bulvėm ir gr. (aug)(taus)	1Sr	125/5	1,30	4,12	9,05	75,06
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
orkaitėje kepta vištienos filė(tausoj)	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
grietinės padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
virti pilno grūdo makaronai(tausoj)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
šv.kopūstų-morkų-pomidorų salotos(a)(t)	6S	50	0,68	2,60	3,10	34,49
daržovės	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			38,23	**27,34**	**93,65**	**760,49**

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr	Išeiga gr	Baltymai gr	Riebalai gr	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
agurkinė sriuba su perl.kruopom(a)(t)	16Sr	125	1,41	2,67	9,61	65,38
grietinė(30%)	17P	5	0,12	1,50	0,16	14,65
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
jautienos troškinys su pomidorų pad.(taus)	8A	50/30	16,20	13,44	4,69	201,13
sorų kruopų košė(aug)(tausoj)	4Gar	50	2,16	2,59	14,05	88,97
burokėlių mišrainė(aug)(taus)	17S	50	0,78	2,34	5,30	41,10
daržovės	40	40	0,52	0,20	2,64	11,60
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			25,67	**23,98**	**81,39**	**620,91**

1savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
maltas žuvies(j.lydek.)kepsnys(tausoj)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
jogurt.grietinės padažas(tausoj)	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
bulvių košė su sviestu (tausoj)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
daržovės	38S	40	0,12	0,08	0,92	4,40
raugintų kopūstų sal.su svogūnais(a)(t)	9S	50	0,47	5,02	2,62	55,70
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
			28,72	**24,84**	**77,99**	**635,24**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas

Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
pieniška ryžių kruopų sriuba(taus.)	25S	125	1,03	2,76	9,69	64,29
kiaulienos kepsnys(tausoj)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
miežinių dribsnių košė(aug)(tausoj)	111Gar	50	1,96	1,88	8,39	57,40
grietininis padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
daržovių salotos su majonezu(tausoj)	30S	100	2,93	6,17	10,74	105,88
daržovės	40S	40	0,52	0,20	2,64	11,60
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			32,16	**32,91**	**87,07**	**750,48**

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
daržovių sriuba su grietine(aug)(tausoj)	13Sr	125/5	1,38	4,13	8,19	71,88
kalakutienos kukuliai(tausoj)	35A	75	15,92	6,68	3,05	132,73
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
grietininis padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
biri perlinių kruopų košė(tausoj)	107Gar	100	3,27	3,12	24,70	131,28
šv.kopūstų salotos su porais(a)(taus)	1S	50	0,80	4,94	3,30	56,03
daržovės	36S	25	0,20	0,05	0,58	2,75
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			27,13	**27,16**	**89,02**	**676,73**

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
žirnių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	17Sr	125	3,00	2,72	11,99	78,98
keptos vištienos šlaunelės(tausoj)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
biri sorų kruopų košė(aug)(tausoj)	4Gar	100	4,33	5,19	28,09	177,93
burokėlių mišrainė su ž.žirnel.(aug)(taus)	18S	50	1,36	2,34	5,30	41,10
daržovės	39S	40	0,44	0,04	1,56	6,80
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			38,05	**28,19**	**92,57**	**756,61**

2 savaitė
Ketvirtadienis

	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
rūgštynių sriuba su bulvėm(aug)(tausoj)	10Sr	125	1,83	4,80	8,51	81,38
grietinė(30%)	17P	5	0,12	1,50	0,10	14,65
jautienos maltinukai su griot.pad.(tausoj)	27A	75/40	15,13	18,12	18,39	293,64
biri grikių kruopų košė(aug)(tausoj)	7Gar	75	4,60	4,13	25,16	153,49
morkų salotos su česnaku ir maj.(taus)	11S	50	0,97	0,19	4,22	18,20
daržovės	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			27,63	**30,08**	**103,43**	**767,94**

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
kepta lašišos filė(tausoj)	37A	75	19,58	16,50	1,26	230,60
pekino kopūstų salotos su porais(aug)(t)	54S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
bulvių košė su sviestu(tausoj)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
daržovės	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			27,24	**26,57**	**65,84**	**595,03**

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas

Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
žirnnių-perlin.kruopų sriuba(tausoj.)(aug)	16Sr	125	3,11	2,81	12,12	79,66
kiaulienos troškinys su ryžiais (tausoj)	3A	200	31,01	20,02	27,13	403,93
daržovių salotos su paprika(tausoj)	5S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
			39,96	**29,26**	**90,38**	**750,64**

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
trinta moliūgų sriuba(tausoj)	22Sr	125	0,82	4,76	4,63	62,04
varškės-bulvių kukulaičiai(tausoj)	57A	200	15,43	12,87	50,69	377,46
jogurtinė grietinė	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
negazuotas mineralinis vanduo		200				
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
ryžių salotos su agurkais,ž.žirn.,mork.(taus)	28S	50	1,06	2,62	8,14	57,09
			22,81	**24,49**	**109,66**	**730,67**

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
ryžių kruopų sriuba su pomid.(aug)(taus)	23Sr	125	0,89	2,73	7,77	55,70
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
kepti vištienos kukuliai su daržovėm(taus)	35A	100	25,42	6,11	4,00	168,97
grietininis padažas	3P	40	1,08	7,00	4,26	83,98
biri grikių košė(aug)(tausoj)	7Gar	100	6,13	5,51	33,66	204,65
žiedinių kopūstų salotos su pom.(aug)(taus)	44S	50	1,33	0,35	2,41	14,22
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
daržovės	41S	50	0,49	0,02	1,48	6,40
			39,82	**22,96**	**98,47**	**732,00**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
perlinių kr. sriuba su bulvėm(aug.)(tausoj.)	15Sr	125	1,15	2,68	9,03	61,68
kepti kiaul.gabaliukai su svogūnais(taus)	11A	50/15/15	11,98	21,49	6,70	264,24
burokėlių mišrainė su ž.žirnel.(tausoj.)	18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
pilno grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
grietinė	17P	5	0,12	1,50	0,10	14,05
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
biri ryžių košė su sviestu(taus)	5Gar	50	1,67	2,08	14,42	85,30
marinuoti agurkai	38S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
			20,91	**31,68**	**82,96**	**677,53**

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga gr.	Baltymai gr.	Riebalai gr.	Angliavandeniai gr.	Energėtinė vertė Kcal
orkaitėje kepti žuvies maltinukai	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
daržovės	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
bulvių košė su sviestu	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
morkų-obuolių-porų salotos(aug)(tausoj)	14S	50	0,45	4,82	4,88	60,39
vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00

negazuotas mineralinis vanduo		200				
grybų padažas su grietine	9P	50	1,25	10,32	3,74	111,44
			24,87	**30,33**	**80,30**	**673,34**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
laikinai einanti direktoriaus pareigas — Edita Žilinskaitė-Pukėnienė

Janina Sakalauskienė
Virtuvės vyr. virėja

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Molėtų r. Giedraičių Antano Jaroševičiaus gimnazija 191228160, Širvintų g. 16, Giedraičiai, LT-33274 Molėtų r.
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL GIMNAZIJOS VALGYKLOS VALGIARAŠČIO TVIRTINIMO
Dokumento registracijos data ir numeris	2026-09-01 Nr. V-49
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	–
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Edita Žilinskaitė-Pukėnienė, laikinai einanti direktoriaus pareigas
Sertifikatas išduotas	EDITA ŽILINSKAITĖ-PUKĖNIENĖ LT
Parašo sukūrimo data ir laikas	2026-09-01 16:00:07 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-T
Laiko žymoje nurodytas laikas	2026-09-01 16:00:19 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016, AS Sertifitseerimiskeskus EE
Sertifikato galiojimo laikas	2024-05-24 14:25:15 – 2029-05-23 23:59:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	"Registravimas" paskirties metaduomenų vientisumas užtikrintas naudojant "RCSC IssuingCA-2, VI Registru Centras - i.k. 124110246 LT" išduotą sertifikatą "DBSIS, Informatikos ir ryšių departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos, į.k.188774822 LT", sertifikatas galioja nuo 2025-05-16 11:31:08 iki 2028-05-15 11:31:08
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	2
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	–
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	–
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	–
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	–
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	DBSIS, versija 3.5.90.5
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Atitinka specifikacijos keliamus reikalavimus. Visi dokumente esantys elektroniniai parašai galioja (2026-09-01 16:19:40)
Paieškos nuoroda	–
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2026-09-01 16:19:40 DBSIS