

---

**UAB „Sotega“**  
**Šilutės pirmoji gimnazija**

K. Kalinausko g.2, Šilutė

---

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

**\_\_15\_\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**\_\_15-18 m. \_\_**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo \_\_ iki \_\_ val.

VALGIARAŠTIS  
1 savaitė pirmadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktore  
Laima Spirgionė  
Data 2024-08-12

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	75,790
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Maltas kiaulienos šnicelis (A-1;3) (tausojantis)	AKM3G	80	212,310
Leščių ir daržovių troškiny su kmynais (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR300D	200	324,330
Troškinta kiauliena su česnakais (tausojantis)	AKM5953A	80	241,050
Aukštaičių blynai (A-1;3;7)	AML8E	200	404,650
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	75,790
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Maltas kiaulienos šnicelis (A-1;3) (tausojantis)	AKM3D	90	238,850
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	GGAIJ	150	139,360
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35I	120	85,710
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Apelsinas (augalinis)	IVN2A	100	43,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (A-1)	SRI29A	150	75,790
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Leščių ir daržovių troškiny su kmynais (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR300G	230	372,990
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35I	120	85,710
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Apelsinas (augalinis)	IVN2A	100	43,000
<b>PADAŽAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	GGAI1B	100	92,910
Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)	GGA5A	100	213,820
<b>SALOTOS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35D	50	35,710
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2D	50	5,500
Troškintos morkos grietinėje 30% (tausojantis) (A-1;7)	GSA33D	50	53,760
<b>GĖRIMAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Sultys 100%	IVN20A	200	108,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Apelsinas (augalinis)	IVN2A	100	43,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

**VALGIARAŠTIS**  
1 savaitė antradienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktorė  
Laima Spingonė  
Data: 2014-08-20

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR118A	150	56,720
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (A-1;3;7)	AAP5B	180	397,34
Grikių ir daržovių maltinukai (tausojantis) (augalinis) (A-9)	ADR360A	180	260,340
Maltas vištienos kepsnys (A-1;3)	AKM218B	80	194,190
Lietiniai blynėliai su obuolių įdaru (A-1)	AML88B	200	290,380
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR118A	150	56,720
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (A-1;3;7)	AAP5D	200	441,490
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145E	190	72,200
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR118A	150	56,720
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Grikių ir daržovių maltinukai (tausojantis) (augalinis) (A-9)	ADR360C	200	289,260
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	36,680
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSA73B	100	66,590
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
<b>PADAŽAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Biri sorų kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GGA175A	100	151,910
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA42A	100	129,810
<b>SALOTOS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Pekino kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	GSA73D	50	33,300
Švž. pomidorai (augalinis)	GSA88D	50	8,500
Troškinti kopūstai su obuoliais (A-1;7)	GSA103D	50	33,260
<b>GĖRIMAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
Obuolys (augalinis)	IVN3A	100	53,000

Užpildė \_\_\_\_\_

(pareigos, v. pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

**VALGIARAŠTIS**  
1 savaitė trečiadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktorė Laima Spirgimė

Data 2024-08-20



<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI10A	150	89,910
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (A-1;3)	AKM5B	80	147,140
Troškintos daržovės su pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR349C	200	191,180
Užkepti natūralūs kiaulienos kotletai (tausojantis) (A-3;7)	AKM157B	80	221,120
Virti varškėčiai (A-1;3;7)	AVR12A	200	403,900
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI10A	150	89,910
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (A-1;3)	AKM5E	90	165,530
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	181,900
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165A	110	94,170
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Obuolys (augalinis)	IVN3A	100	53,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI10A	150	89,910
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137I	50	118,610
Troškintos daržovės su pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR349A	250	238,980
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165F	130	111,300
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Obuolys (augalinis)	IVN3A	100	53,000
<b>PADAŽAS</b>			
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7A	100	139,930
Virti makaronai pilno grūdo (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA235	100	174,300
<b>SALOTOS</b>			
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165D	50	42,810
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417A	50	15,500
Rauginti agurkai (augalinis)	GSA522A	50	9,500
<b>GĖRIMAI</b>			
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>			
Obuolys (augalinis)	IVN3A	100	53,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

**UAB „SOTEGA“**  
Direktorė  
Rita Juškienė



VALGIARAŠTIS  
1 savaitė ketvirtadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktorė  
Iaima Spirgionė  
Data 2014-08-30

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	68,180
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Troškinta vištiena su ciberžole (tausojantis) (A-1)	AKM5956A	80	172,070
Pupelių-daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	ADR189B	220	275,790
Troškintas vištienos kukulis (tausojantis) (A-1;3)	AKM145B	80	159,110
Sklindžiai su bananais (A-1;3;7)	AML30E	200	456,880
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	68,180
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Troškinta vištiena su ciberžole (tausojantis) (A-1)	AKM5956D	90	193,580
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6E	130	173,390
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSA95F	110	84,270
Geriamas vanduo	GÉR70A	200	0,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI14A	150	68,180
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Pupelių-daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	ADR189E	250	313,400
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSA95H	130	99,600
Geriamas vanduo	GÉR70A	200	0,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
<b>PADAŽAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinė 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6B	100	133,380
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA21A	100	143,360
<b>SALOTOS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSA95D	50	38,310
Paprika (augalinis)	GSA150D	50	14,500
Troškintos daržovės (asorti) (augalinis) (tausojantis)	ADR53B	50	14,26
<b>GĖRIMAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GÉR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GÉR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

VALGIARAŠTIS  
1 savaitė penktadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktorė Laima Spirgionė  
Data 2024-08-30

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	50,760
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Kepta lydekos filė (A1;4)	AŽU34C	80	117,460
Ryžių ir daržovių maltiniai (augalinis) (tausojantis)	ADR361A	220	255,910
Kiaulienos plovas (tausojantis)	AKM189A	200	343,250
Mieliniai blynėliai su varške (A-1;3;7)	AML21E	200	499,820
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	50,760
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	118,610
Kepta lydekos filė (A-1;4)	AŽU34B	100	146,830
Bulvių košė (tausojantis) (A-7)	GGA172J	170	175,380
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43C	150	130,370
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4F	120	62,400
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI5A	150	50,760
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Ryžių ir daržovių maltiniai (augalinis) (tausojantis)	ADR361C	250	290,810
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	36,680
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43F	120	104,300
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
<b>PADAŽAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Bulvių košė (tausojantis) (A-7)	GGA172A	100	103,170
Biri sorų kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GGA175A	100	151,910
<b>SALOTOS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43D	50	43,460
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2D	50	5,500
Troškinti žiediniai kopūstai (A-1;7)	GSA102D	50	55,7
<b>GĖRIMAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

**VALGIARĀSTIS**  
 2 savaitė pirmadienis

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	70,120
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Garintas kiaulienos maltinis (tausojantis) (A-1;3)	AKM209B	80	200,100
Daržovių ir perlinių kruopų troškiny (tausojantis) (A-1;7)	ADR253D	220	233,790
Kiaulienos nugarinės suktinukas (A-1;3)	AKMS957A	80	146,720
Sklindžiai su obuoliais (A-1;3;7)	AML2E	200	436,900
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	70,120
Viso grūdo ruginė duona (A-1)	IVN137I	50	118,610
Garintas kiaulienos maltinis (tausojantis) (A-1;3)	AKM209E	90	225,120
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1J	150	139,360
Pekino kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	GSA573F	120	91,590
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI160A	150	70,120
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Daržovių ir perlinių kruopų troškiny (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR253D	250	283,800
Pekino kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	GSA573F	120	91,590
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000
<b>PADAŽAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1B	100	92,910
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA21A	100	143,360
<b>SALOTOS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Pekino kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	GSA70D	50	38,160
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417A	50	15,500
Troškinti švieži kopūstai (A-1;7)	GSA212D	50	33,500
<b>GĖRIMAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Sultys 100%	IVN20A	200	108,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>ĮVAIRŪS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
 (pareigos, v.pavardė, parašas)

**UAB „SOTEGA“**  
 Direktorė  
 Rita Juškienė

**VALGIARAŠTIS**  
 2 savaitė antradienis

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	73,300
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Troškinta vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis) (A-1;7)	AKM206A	100	171,610
Virti makaronai su daržovėmis (žirn,mork,svogūn) (tausojantis)(A-1)	AML24A	136/34	225,420
Vištienos plovos (tausojantis)	AKM190A	200	301,130
Mieliniai blynėliai (A-1;3;7)	AML222H	200	507,160
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	73,300
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Troškinta vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis) (A-1;7)	AKM206C	110	188,770
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	181,900
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165G	120	102,730
Geriamas vanduo	GÉR70A	200	0,000
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI9A	150	73,300
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Virti makaronai su daržovėmis (žirn,mork,svogūn) (tausojantis)(A-1)	AML24B	160/40	265,200
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165F	130	111,300
Kefyras (A-7)	GÉR3A	200	104,000
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000
<b>PADAŽAS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7A	100	139,930
Virti makaronai pilno grūdo (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA235	100	174,300
<b>SALOTOS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Burokėlių salotos su salotų padažu (aliej, česn, citr.) (augalinis)	GSA165D	50	42,810
Troškintos morkos grietinėje 30% (tausojantis) (A-1;7)	GSA33D	50	53,760
Švž. pomidorai (augalinis)	GSA88D	50	8,500
<b>GĖRIMAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Arbatžolių arbata be cukraus	GÉR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GÉR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
 (pareigos, v.pavardė, parašas)

**UAB „SOTEGA“**  
 Direktorė  
 Rita Juškienė



**VALGIARAŠTIS**  
 2 savaitė trečiadienis

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	50,880
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Bulvių plokštainis su vištiena (A-7)	ADR65B	180	330,060
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)(A-1)	ADR322A	200	321,940
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsos įdaru	ADR25A	200	383,910
Maltas kiaulienos kepsnys su krynais (A-1;3;7)	AKM131B	80	227,440
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	50,880
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Bulvių plokštainis su vištiena (A-7)	ADR65C	200	366,730
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4M	190	98,800
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI28A	150	50,880
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)(A-1)	ADR322E	250	402,420
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA23E	130	91,680
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
<b>PADAŽAS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA21A	100	143,360
Biri sorų kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GGA175A	100	151,910
<b>SALOTOS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA23D	50	35,260
Paprika (augalinis)	GSA150D	50	14,500
Burokėliai troškinti grietinėje 30% (A-7)	GSA97D	50	32,160
<b>GĖRIMAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>	
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
 (pareigos, v.pavardė, parašas)

**UAB „SOTEGA“**  
 Direktorė  
 Rita Juškienė *[Signature]*

**VALGIARASTIS**  
 2 savaitė ketvirtadienis

<b>SRIUBAI</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	79,470
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Kepta vištiena (A-7)	AKM56B	80	168,850
Kvietinių kruopų plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR327A	200	320,910
Maltas vištienos šnicelis (A-1;3)	AKM4B	80	162,390
Kepti/virti sūriniųukai (A-1;7)	AML44E	200	488,450
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	79,470
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Kepta vištiena (A-7)	AKM56D	90	189,950
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5F	130	277,970
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84G	80	67,850
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2E	30	3,300
Geriamas vanduo	GÉR70A	200	0,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI20A	150	79,470
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137I	50	118,610
Kvietinių kruopų plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR327E	250	401,140
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84C	90	76,330
Švž. agurkai (augalinis)	GSA2F	20	2,200
Geriamas vanduo	GÉR70A	200	0,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
<b>PADAŽAS</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5A	100	213,820
Miežinių kruopų košė garnyrai (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA42A	100	128,130
<b>SALOTOS</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSA84D	50	42,410
Švieži agurkai (augalinis)	GSA2D	50	5,500
Troškintos daržovės (asorti) (augalinis) (tausojantis)	ADR53B	50	14,26
<b>GĖRIMAI</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Arbatžolių arbata be cukraus	GÉR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GÉR3A	200	104,000
<b>VAISLAI</b>			
<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>	
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
 (pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
 Direktorė  
 Rita Juškienė

VALGLARAŠTIS  
2 savaitė penktadienis

TVIRTINU  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktoriė Laima Smirgionė  
Data 2024-08-30

<b>SRIUBA</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	79,040
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽU187B	80	170,450
Daržovių ir grikių kepinukai (augalinis) (tausojantis)	ADR185E	170	193,180
Kepti varškėčiai (A-1;3;7)	AVR11A	200	527,360
Vištienos ir grikių troškiny (tausojantis)	AKM205A	200	341,590
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	79,040
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽU187E	90	180,340
Bulvių tyrė (tausojantis) (A-7)	GGA8C	150	131,710
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)	GSA70K	120	90,490
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRI27A	150	79,040
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Daržovių ir grikių kepinukai (augalinis) (tausojantis)	ADR185B	200	227,270
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	36,680
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)	GSA70E	110	82,950
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
<b>PADAŽAS</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Bulvių tyrė (tausojantis) (A-7)	GGA8A	100	87,80
Virti makaronai pilno grūdo (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA235	100	174,300
<b>SALOTOS</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)	GSA70D	50	37,700
Švž. pomidorai (augalinis)	GSA88D	50	8,500
<b>GĖRIMAI</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga gr.</i>	<i>Energ.vertė, kcal</i>
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktoriė  
Rita Juškienė

VALGIARAŠTIS  
3 savaitė pirmadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktorė  
Laima Smirajoni  
Data 2024-08-30

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	50,240
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Troškinta vištiena su česnakais (tausojantis)	AKM5935B	80	170,540
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR183D	250	337,100
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) (A-1;3)	AKM15B	80	160,250
Miltiniai blynėliai (A-1;3;7)	AML26E	200	506,910
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	50,240
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137I	50	118,610
Troškinta vištiena su česnakais (tausojantis)	AKM5935C	90	191,850
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA23F	130	191,550
Kopūstų, morkų, obuolių, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA525H	110	83,840
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Barščių sriuba su švž. kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI19A	150	50,240
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	ADR183C	270	364,070
Kopūstų, morkų, obuolių, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA525B	120	91,460
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
<b>PADAŽAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinės 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)(A-1)	GGA23A	100	147,340
Grikių košė garinui (augalinis) (tausojantis)	GGA44D	100	213,820
<b>SALOTOS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Kopūstų, morkų, obuolių, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA525E	50	38,110
Paprika (augalinis)	GSA150D	50	14,500
Troškinti rauginti kopūstai(augalinis)	GSA575	50	49,170
<b>GĖRIMAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Sultys 100%	IVN20A	200	108,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISLAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

VALGIARAŠTIS  
3 savaitė antradienis

TVIRTINU  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktore  
Laima Spirajonė  
Data 2024-08-20

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR111A	150	50,510
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Kiaulienos maitinis (A1;3)	AKM93C	70	191,950
Daržovių košė su žirniais (tausojantis) (augalinis)	ADR364A	230	301,140
Lietuviškas kiaulienos karbonadas (A-1;3)	AKM62B	80	145,970
Avižinių dribsnių ir obuolių blynėliai (A-1,3,7)	AML142	200	485,030
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR111A	150	50,510
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137I	50	118,610
Kiaulienos maitinis (A1;3)	AKM93B	80	219,370
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7F	130	181,900
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43E	90	78,220
Švž. pomidorai (augalinis)	GSA88E	30	5,100
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR111A	150	50,510
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137I	50	118,610
Daržovių košė su žirniais (tausojantis) (augalinis)	ADR364D	270	353,510
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43C	150	130,370
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
<b>PADAŽAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA7A	100	139,930
Perlinių kruopų košė garnyrui (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA41A	100	133,380
<b>SALOTOS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSA43D	50	43,460
Švieži pomidorai (augalinis)	GSA88D	50	8,500
Troškintos morkos grietinėje 30% (tausojantis) (A-1;7)	GSA33D	50	53,760
<b>GĖRIMAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Mandarinai (augalinis)	IVN145B	100	38,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktore  
Rita Juškienė

VALGIARASTIS  
3 savaitė trečiadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
direktorė  
Laima Čirvičiūtė

Data 2024-08-30

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	82,770
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Kiauliena troškinta su šviežiais kopūstais (tausojantis)	AKM449D	120	244,220
Plovas su daržovėmis (tausojantis)	AKM536A	200	209,880
Ryžių apkepamas su varške 9% (tausojantis) (A-1;3;7)	AAP7A	200	393,400
Maltas kiaulienos pjausnys(A-1;3)	AKM75B	80	212,400
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	82,770
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Kiauliena troškinta su šviežiais kopūstais (tausojantis)	AKM449F	140	284,920
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1C	110	102,200
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417G	130	40,300
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Avinžirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI474A	150	82,770
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Plovas su daržovėmis (tausojantis)	AKM536D	220	284,640
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417E	100	31,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
<b>PADAŽAS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGA1B	100	92,910
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA4D	100	134,030
<b>SALOTOS</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Morkų lazdelės (augalinis)	GSA417A	50	15,500
Burokėliai troškinti grietinėje 30% (A-7)	GSA97D	50	32,160
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA23D	50	35,260
<b>GĖRIMAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>			
<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>	
Bananas (augalinis)	IVN1A	100	97,000
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

VALGIARAŠTIS  
3 savaitė ketvirtadienis

**TVIRTINU**  
Šilutės pirmosios gimnazijos  
Direktorė **Laima Surgienė**  
Data **2024-08-30**

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	57,990
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Virtos vištienos maitinis (tausojantis) (A-1;3;7)	AKM33B	80	176,110
Daržovių kotletai su žirnių miltais (augalinis) (A-1)	ADR362A	220	315,570
Kepta vištienos filė (A-1;3)	AKM256C	80	149,120
Lietiniai blynėliai su varškės 9% įdaru (A-1;3;7)	AML10F	200	384,030
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	57,990
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137I	50	118,610
Virtos vištienos maitinis (tausojantis) (A-1;3;7)	AKM33F	90	200,610
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6E	130	173,390
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35I	120	85,710
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRI22C	150	57,990
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137D	40	94,890
Daržovių kotletai su žirnių miltais (augalinis) (A-1)	ADR362C	240	344,260
Daržovių padažas (A-1)	PAD129B	20	24,460
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35F	80	57,140
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000
<b>PADAŽAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA6B	100	133,380
Biri sorų kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	GGA175A	100	151,910
<b>SALOTOS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA35D	50	35,710
Švieži agurkai (augalinis)	GSA2D	50	5,500
Troškintos daržovės (asorti) (augalinis) (tausojantis)	ADR53B	50	14,26
<b>GĖRIMAS</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISIAI</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Obuoliai (augalinis)	IVN3A	100	53,000
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
(pareigos, v.pavardė, parašas)

UAB „SOTEGA“  
Direktorė  
Rita Juškienė

**VALGLARŠTIS**  
 3 savaitė penktadienis

<b>SRIUBA</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis) (A-1)	SRI21A	150	75,990
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137B	20	47,440
<b>ANTRIEJI PATIEKALAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Lydekos filė maltinukas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽU46B	80	122,720
Virtų bulvių blynai su daržovėmis (augalinis) (A-1)	ADR363A	170	242,640
Varškėčiai su kukurūzų miltais (A-3;7)	AVR50A	200	525,580
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis) (A-3)	ADR24A	200	317,210
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS I</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis) (A-1)	SRI21A	150	75,990
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Lydekos filė maltinukas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽU46A	90	138,060
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5F	130	277,970
Kopūstų, pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA572E	130	81,080
Geriamas vanduo	GĖR70A	200	0,000
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000
<b>PIETŲ KOMPLEKSAS II</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis) (A-1)	SRI21A	150	75,990
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVN137H	45	106,750
Virtų bulvių blynai su daržovėmis (augalinis) (A-1)	ADR363C	200	285,460
Daržovių padažas (A-1)	PAD129C	30	36,680
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
Apelsinai (augalinis)	IVN2C	200	86,000
<b>PADAŽAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PAD4A	20	36,890
Grietinė 30% (A-7)	IVN10B	20	58,800
Daržovių padažas (A-1)	PAD129D	20	24,460
Uogų padažas	PAD103C	20	12,120
<b>GARNYRAS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	GGA5A	100	213,820
Miežinių kruopų košė garnyrai (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGA42A	100	129,810
<b>SALOTOS</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Kopūstų, pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	GSA572B	50	31,180
Paprika (augalinis)	GSA150D	50	14,500
Rauginti agurkai (augalinis)	GSA522A	50	9,500
<b>GĖRIMAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖR4B	200	0,000
Kefyras (A-7)	GĖR3A	200	104,000
<b>VAISLAI</b>			
	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energ.vertė, kcal</b>
Apelsinai (augalinis)	IVN2A	100	43,000
Kriaušė (augalinis)	IVN4A	100	52,000

Užpildė \_\_\_\_\_  
 (parcigos, v.pavardė, parašas)

**UAB „SOTEGA“**  
 Direktorė  
 Rita Juškienė