

UTENOS ADOLFO ŠAPOKOS GIMNAZIJA

TVIRTINU

2025 m. 01 mėn. 18 d.
Direktorius 

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems
nuo 2025 m. rugsėjo 1 d.

2025 m. rugpjūčio 18 d. Nr. (4.39)-VA-1098

Valgyklos darbo laikas
nuo 6.00 iki 14.30 val.

TVIRTINU

2007 m. 25 m. 2007 m. 25 m.
Direktorius**1 savaitė**
Pirmadienis**Pietūs**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) (Kopūstai, šaldytų daržovių mišinys, bulvės, morkos, svogūnai)	200	133
2.	Grietinė (30%)	5	-
3.	Troškintas maltos kiaulienos - jautienos kotletas (tausojantis)	100	100
4.	Virti varškėčiai	195	41
5.	Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	40	55
6.	Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	75/125	12
7.	Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis)	100	108
8.	Perlinio kuskuso košė (tausojantis)	100	113
9.	Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	50
10.	Agurkai (augalinis)	60	-
11.	Pomidorai (augalinis)	60	-

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU

2008 m. 08 mėn. 18 d.
Direktorius 

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Technologinė kortelė Nr.
1.	Lęšių sriuba su bolivinėmis balandomis (augalinis) (tausoįantis)	150	73
2.	Trinta daržovių sriuba (bulvės, morkos, svogūnai, žirniai, pupelės, švieži kopūstai) (augalinis) (tausoįantis)	200	5
3.	Kiaulienos guliašas (tausoįantis)	140	139
4.	Varškės-manų apkepas	150	35
5.	Grietinė 30%	30	-
6.	Malta kiaulienos suktinukas su sūriu	100/22	18
7.	Bulvių košė (tausoįantis) (augalinis)	100	47
8.	Orkaitėje kepta lašišos file (tausoįantis)	100	108
9.	Miežinių kruopų košė (ypač tyras alyvuogių aliejus) (augalinis) (tausoįantis)	100	42
10.	Šviežių daržovių salotos (pekino k., agurkai, pomidorai, poras) su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	53

1 savaitė
Trečiadienis**Pietūs**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	98
2.	Grietinė (30%)	5	-
3.	Žemaičių blynai su mėsa (vištiena)	180/44	126
4.	Sviesto 82 % - grietinės 30 % padažas	30	55
5.	Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	100	95
6.	Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir sūriu (tausojantis)	100/50/50	97
7.	Perlinių kruopų košė (tausojantis)	100	45
8.	Pekino kopūstų salotos su kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	54
9.	Šviežių paprikų – agurkų rinkinukas (augalinis)	60	109

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
200... m. mėn. d.
Direktorius

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	200	8
2.	Grietinė (30%)	5	-
3.	Orkaitėje kepta vištienos file su krapais (tausojantis)	100	92
4.	Spelta miltų – varškės blynėliai	150	135
5.	Trintos braškės	30	-
6.	Kalakutienos guliašas (tausojantis)	100	138
7.	Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	100	47
8.	Brinkintų grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	100	43
9.	Šviežių kopūstų-agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	59
10.	Šviežių pomidorų – agurkų rinkinukas (augalinis)	60	111

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU

2008 m. mėn. d.
Direktorius 

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	6
2.	Trinta daržovių sriuba (bulvės, morkos, svogūnai, žirniai, pupelės, švieži kopūstai) (augalinis) (tausojantis)	200	5
3.	Kepti su garais jūros lydekų kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	100	123
4.	Jūros lydekų file su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	75/100	31
5.	Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, kalafioras, morkos, žali žirneliai) (tausojantis)	200	124
6.	Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	240	130
7.	Varškės kukuliai (tausojantis)	210	33
8.	Grietinės (30%), sviesto (82%) padažas	40	55
9.	Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	46
10.	Žiedinių kopūstų agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	83A
11.	Rauginti (marinuoti) agurkai (augalinis)	60	-

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU

200... m. mėn. d.
Direktorius 

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Šviežių kopūstų sriuba su grietine 30% (augalinis) (tausojantis)	200/5	2
3.	Kiaulienos kepsnys su sūriu	100/25	83
4.	Pupelių troškiny su kiauliena (tausojantis)	125/75	20
5.	Keptas varškėtis	75	37
6.	Grietinė (30%)	20	-
7.	Kietųjų kviečių makaronų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	100	44
8.	Virti marinuoti burokėliai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	52A
9.	Paprikos – agurkų rinkinukas	60	109

2 savaitė
Antradienis**Pietūs**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	7
2.	Trinta daržovių sriuba (bulvės, morkos, svogūnai, žirniai, pupelės, švieži kopūstai) (augalinis) (tausojantis)	200	5
3.	Kiaulienos maltinis (tausojantis)	100	79
4.	Troškinta kiauliena su daržovėmis (morkos, paprika, kalafioras) (tausojantis)	100/120	120
5.	Varškės–manų apkepas	150	35
6.	Trintos braškės	30	-
7.	Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis)	100	108
8.	Perlinio kuskuso košė (tausojantis) (augalinis)	100	113
9.	Šviežių daržovių salotos su saldžiaja paprika ir majonezu (augalinis)	100	77
10.	Šviežių pomidorų – agurkų rinkinukas (augalinis)	60	111

2 savaitė
Trečiadienis**Pietūs**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	150	96
2.	Grietinė (30%)	5	-
3.	Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis)	100	108
4.	Maltas vištienos krūtinėlės kepsnys	100	26
5.	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (vištiena) (tausojantis)	200/40	125
6.	Grietinės (30%) sviesto (82%) padažas	30	55
7.	Pupelių-daržovių troškiny (pomidorai savo sultyse, bulvės, morkos, kalafioras, paprika, konservuoti kukurūzai) (tausojantis)	200	122
8.	Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	100	47
9.	Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	100	42
10.	Morkų salotos su salieru ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	
11.	Kalafiorų – agurkų rinkinukas (augalinis)	60	110

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU

2008 m. mėn. d.
Direktorius 

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	200	8
2.	Grietinė 30 %	5	-
3.	Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	160	115
4.	Kalakutienos troškinys su daržovėmis (kopūstai, morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	80/100	112
5.	Varškės kukuliai (tausojantis)	210	33
6.	Grietinės (30%) sviesto (82%) padažas	40	55
7.	Brinkintų grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	100	43
8.	Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	100	29
9.	Šviežių pomidorų – agurkų rinkinukas (augalinis)	60	111
10.	Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	87

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU

2005 m. 08 mėn. 12 d.
Direktorius

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	98
2.	Grietinė (30%)	5	-
3.	Trinta daržovių sriuba (bulvės, morkos, svogūnai, žirniai, pupelės, švieži kopūstai) (augalinis) (tausojantis)	200	5
4.	Troškintas jūros lydekų file kotletas (tausojantis)	100	29
5.	Jūros lydekų file užkepėlė su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	50/50/50	116
6.	Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis)	60/140	87 A
7.	Virti varškėčiai (tausojantis)	195	41
8.	Grietinės (30%) sviesto (82%) padažas	40	55
9.	Plikytų ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	100	46
10.	Šviežių kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	49
11.	Švieži agurkai (augalinis)	60	-

3 savaitė
Pirmadienis**Pietūs**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Lęšių sriuba su bolivinėmis balandomis (augalinis) (tausojantis)	150	73
2.	Muštas-maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	120	137
3.	Troškinta jautiena su šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	50/90	119
4.	Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis)	100	108
5.	Ryžių apkepas su varške	150	39
6.	Grietinė 30 %	30	-
7.	Kietųjų kviečių makaronų košė (tausojantis) (augalinis)	100	44
8.	Pekino kopūstų salotos su kukurūzais (ypač tyras alyvuogių aliejus) (augalinis)	100	54
9.	Švieži pomidorai (augalinis)	60	-
10.	Švieži agurkai (augalinis)	60	

TVIRTINU

2007 m. mėn. d.
Direktorius

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	2
2.	Grietinė (30 %)	5	-
3.	Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	120	139
4.	Aukštaičių blynai	150	34
5.	Trintos braškės	30	-
6.	Balandėliai su mėsa (kiauliena) padaže (vanduo, pomidorų padažas, grietinė 30%, miltai) (tausojantis)	120/120	127
7.	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	100	94
8.	Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	100	45
9.	Morkų salotos su saulėgrąžomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	50A
10.	Paprikos – agurkų rinkinukas	60	109

3 savaitė
Trečiadienis**Pietūs**

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	200	8
2.	Trinta daržovių sriuba (bulvės, morkos, svogūnai, žirniai, pupelės, švieži kopūstai) (augalinis) (tausojantis)	200	5
3.	Grietinė (30%)	5	-
4.	Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis)	100	108
5.	Muštas vištienos krūtinėlės kepsnys	100	21
6.	Troškinta kalakutiena su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	100/130	122
7.	Keptas varškėtis	75	37
8.	Grietinė (30%)	30	-
9.	Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	100	47
10.	Brinkintų grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	100	43
11.	Marinuoti agurkai (augalinis)	60	-
12.	Žiedinių kopūstų salotos (ypač tyras alyvuogių aliejus) (augalinis)	100	

2008 m. 08 mėn. 08 d.
Direktorius

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Technologinė kortelė Nr.
1.	Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	3
2.	Grietinė (30%)	5	-
3.	Vištienos kumpelių troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	90/150	121
4.	Kapotos vištienos krūtinėlės kepsniukas (tausojantis)	160	115
5.	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	140	102
6.	Grietinės (30%), sviesto (82%) padažas	40	55
7.	Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	100	42
8.	Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	100	47
9.	Šviežių pomidorų – agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	53
10.	Virti – marinuoti burokėliai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	52A
11.	Švieži agurkai (augalinis)	60	-

Pietūs

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Technologinė kortelė Nr.
1.	Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	1
2.	Trinta daržovių sriuba (bulvės, morkos, svogūnai, žirniai, pupelės, švieži kopūstai) (augalinis) (tausojantis)	200	5
3.	Žuvies maltinis (tausojantis) (jūros lydeka)	110	99
4.	Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	100	32
5.	Varškės kukuliai (tausojantis)	210	33
6.	Grietinės (30%), sviesto (82%) padažas	40	55
7.	Ryžių plovas su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	165/85	64 A
8.	Ryžių košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	46
9.	Šviežia paprika (augalinis)	60	-
10.	Šviežių kopūstų-morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	49
11.	Marinuoti agurkai (augalinis)	60	-