



ANTREKOTAS

**UAB Antrekotas**

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Antrekotas individualias receptūras

## **Vilniaus Minties gimnazija**

2025-2026 m.m.

# **20 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**11 metų ir vyresnio amžiaus**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

***Įstaigos darbo laikas***

Nuo 8:00 iki 15:00  
val.

**1 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais (tausojantis)	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Viso grūdo ruginė duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	100	18,92	9,00	18,06	210,90
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,30	124,00
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos, paprika, salierai)	D006	20/20/10	0,55	0,1	4,30	32,50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**1 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	100	30,46	10,84	3,62	234,00
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,00
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10	0,20	0,80	0,30	15,20
Daržovių lazdelės (morkos, pomidorai) (augalinis)	D0006	20/20	1,07	0,13	11,07	62,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5	4,4	17,1	146
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	200/40	28,2	23,8	56	506
Natūralus jogurtas 3%		20	0,7	0,5	0,8	18
Sezoninių daržovių rinkinukas (augalinis)	D006	50	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0	1,3	6
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**1 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	75/5	11,11	10,24	5,82	188,52
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Daržovių salotos su paprikomis (gūžiniai kopūstai, agurkai, pomidorai)	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0,00	0,60	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**1 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas (tausojantis)	A85	150/50	28,96	17,86	37,88	511,88
Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas 3%	V11	25	0,95	0,88	1,00	15,68
Šviežių daržovių rinkinukas (morkų lazdelės, špinatai, pomidorai) (augalinis)	D006	20/10/20	0,40	0,10	1,80	10,00
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,05	0,02	0,12	43,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**2 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	150/100	22,60	19,60	83,00	480,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	28,50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**2 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis)	Sr34	150	1,10	5,02	8,98	113,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90/9	23,30	16,80	12,80	370,00
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr0122	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**2 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	Sr021	150	2,79	2,48	20,00	112,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	90	10,88	6,86	1,80	186,24
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	S010	50	0,58	3,12	3,87	46,00
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**2 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	P019	120	48,40	14,56	13,61	628,30
Virtos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	3,00	0,15	27,45	123,15
Daržovių rinkinukas (žali žirnėliai, morkos paprika)	D006	15/20/15	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,60	0,20	3,80	19,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**2 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	140	33,12	20,48	0,44	320,92
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	5,00	1,20	27,70	142,00
Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi (augalinis)	GS-3	50	0,52	2,61	4,67	44,00
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,10	0,00	0,20	1,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr08	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis) (šaldytas daržovių mišinys) (tausojantis)	P002	80/50/60	26,36	20,36	7,00	316,00
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Morkų-porų-obuolių salotos	S14	50	0,50	2,49	3,39	35,52
Vanduo paskatintas apelsiniais	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**3 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,20	2,30	17,40	111,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	100	22,96	22,88	1,80	304,00
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr001.1	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	10/20/10/10	0,52	0,20	2,64	11,60
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,31	17,13	97,50
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,66	2,88	5,76	140,00
Makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	Gr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,00
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi (augalinis)	Sa24	50	0,49	3,94	1,28	39,63
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	100	14,26	2,14	12,46	186,04
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,1	159,00
Daržovių salotos su paprika (tausojantis)	S010	50	0,60	3,10	3,90	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00



**3 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,19	12,48	82,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Moksleivių dešrelės (kiauliena) (tausojantis)	A039	100	7,18	28,40	0,84	314,14
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	GR010	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys (tausojantis)	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**4 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,68	12,88	5,64	129,00
Kietųjų kviečių makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	50	1,10	2,60	7,60	51,00
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,80	3,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**4 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	300	19,80	18,90	66,60	489,00
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis (augalinis)	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**4 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	100	20,80	16,88	4,90	343,00
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100	3,90	0,70	29,80	141,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo) (augalinis)	S014	10	0,71	0,39	8,49	27,60
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	40	0,30	0,06	2,61	12,30
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**4 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Žuvies filė maltinis su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž005	100	10,46	10,46	2,06	200,66
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	100	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

**4 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pietūs 11:40-13:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (žali žirneliai, morkos, kopūstai, paprika) (augalinis) (tausojantis)	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	V012	120/30	26,00	18,68	31,56	510,00
Natūralus jogurtas 3%		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas (morkos, paprika, agurkai pagal sezoną)	D006	20/15/15	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Direktorė

Ieva Puchniakė