



TVIRTINU 
Labdaros fondo "Vienybė"
direktorė Aušra Lasauskaitė

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla LIETUVOS ATGAJA - 2025

Smarliūnai

Dešimties dienų vegetariškas valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs 14 val.						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Kepti su gar.burokėlių ir avinžirn.paplotėliai	Ant. V-1	220	23,14	19,83	50,65	381,71
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	Sal. 4	100	1,46	5,24	8,04	76,57
(su aliejaus padažu)	Pad. 11					
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			38,15	31,16	138,09	860,61
Pavakariai 16 val.						
Kepti sumuštiniai su sūriu	Užk. 10	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
Arbata be cukraus	Gėr. 1	200	0	0	0	0
			11,23	18,62	18,05	286,39
Vakarienė 19 val.						
Virti varškėčiai	Ant. 82	200	27,47	13,49	44,71	403,78
su sviesto-jogurtinės grietinės padažu	Pad. 4	30	0,81	12,1	1,22	116,34
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			28,28	25,59	45,93	520,12
Naktiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javainių batonėlis Smart Team		25	1,7	4,46	16,5	89,5

			12,5	9,1	38,2	260,5
Viso :			90,16	84,47	240,27	1927,62
Antra diena	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Tiršta ryžių košė su uogiene	Ant.110	200/30	3,47	4,61	55,81	274,7
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			16,74	20,55	83,78	560,2
Pietūs 13 val.						
Agurkinė sriuba su perl.kruop.	Sr. 12	200 / 50	7,95	4,87	20,79	158,76
Daržovių troškiny su sojų kukuliais	Ant. V-2	100/100	30,22	19,67	10,03	327,09
Virtos bulvės	Garn. 1	100	1,92	0,14	19,45	82
Agurkai, pomidorai,paprikos	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su greipfrutu.	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			45,86	26,19	104,51	791,62
Pavakariai 16 val.						
Trijų sūrių užkepėlė		100	12	14	33	308
Arbata be cukraus	Gėr. 1	200	0	0	0	0
			12	14	33	308
Vakarienė 19 val.						
Lietiniai su varške, sald.jogurt.griet.pad.	Ant. 74	200/100/30	36,87	25,8	84,53	712,58
Atbata be cukraus		200	0	0	0	0
			36,87	25,8	84,53	712,58
Naktipiečiai 21.15 val.						

Plikyti riestainiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,73	245,7
			5,88	4,34	44,73	245,7
Viso :			80,48	65,08	266,02	2618,1
Trečia diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Kukurūzų košė su sviestu ir cinamonu	sv.pal.144	200	5,29	2,37	48,2	235,35
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			18,56	18,31	76,17	520,85
Pietūs 13 val.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	Sr. 1	250	2,36	5,24	17,79	120,82
Lęšių kotletai	Ant. V-3	170	18,3	9,84	43,84	337,12
Pilno grūdo virti makaronai	Garn. 64	100	5,82	5,38	22,37	168,17
Pekino kop.su agurkais ir porais,jogurt.pad	Sal. 54	100	2,21	0,63	3,39	24,44
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			32,41	21,71	132,67	842,35
Pavakariai 16 val.						
Duonos Granola		50	6,25	12,7	27,1	254
Jogurtas " Jums"		125	3,6	13,13	10	83
			9,85	25,83	37,1	337
Vakarienė 19 val.						
Virtų bulvių apkepas su Mocarelos sūriu	Ant. 7	100/175	33,25	19,82	18,04	369,39
Parauginti agurkai	Sal. 36	100	0,8	0,2	2,3	11
Kruasanas		48	4,32	9,6	25,44	207,36
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0

			38,37	29,62	45,78	587,75
Naktpiečiai 21.15 val.						
Traškučiai. Arbata be cukraus		50/200	4,2	3,1	32	175,5
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			5,72	3,7	59,88	287,5
Viso :			104,91	99,17	351,6	2575,45
Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Grikių košė su morkomis ir svogūnais	Ant. 106	200/30	11,48	7,82	63,73	361,01
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinų duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			24,75	23,76	91,7	646,51
Pietūs 13 val.						
Žirnių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	5,99	5,44	23,98	157,95
Cukunijų ir morkų kepsneliai	Ant. V-4	150	5,6	13,91	21,39	233,11
Virtos bulvės	Garn. 1	100	1,92	0,14	19,45	82
Kopūstų, pomidorų, morkų sal.su aliej.p	Sal. 6	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vanduo su citrina	Gér. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			19,4	25,83	120,05	743
Pavakariai 16 val.						
Tortilių suktinukai su daržovėmis		150/80	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė 19 val.						
Daržovių kotletai su grietinės-pomidorų pad.	Ant. V- 5,P-20	200/40	7,17	37,11	12,2	302,28

Agurkai, pomidorai, paprikos	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Varškės sūrelis. Arbata be cukraus		100/200	15,6	7,9	7	164
			24,01	45,37	24,4	489,08
Naktipiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			14,65	15,45	55,1	395,5
Viso :			107,48	124,09	308,96	2561,39
Penkta diena	Recepto Nr.	Išeiğa	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Miežinė košė su uogiene	sv.pal.136	200/30	7,31	0,57	49,83	217,7
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai		15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			20,58	16,51	77,8	503,2
Pietūs 13 val.						
Daržovių sriuba su paprikomis ir pupelėmis	Sr. 13	250	2,51	5,26	16,05	114,45
Morkų kotletai	Ant. V- 6	220	5,2	22,63	31,54	350,63
Orkaitėje keptos bulvės	sv.pal208	100	2,33	5,96	20,44	144,69
Parauginti agurkai	Sal. 36	100	0,8	0,2	2,3	11
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sultys	Gėr. 15	200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			16,08	35,27	143,49	924,57
Pavakariai 16 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė 19 val.						

Makaronų lakštų plokšt. su varške, špin. ir sūr	Ant. 79	200/100	36,85	26,46	44,68	551,69
Agurkai, pomidorai, paprika	Sal. 36, 37, 40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			38,09	26,82	49,88	574,49
Naktiečiai 21.15 val.						
Bandelė su kiaušiu gabaliukais.		60	3,54	14,4	30,6	268
Kakava su pienu	Gėr. 15	200	4,24	3,25	16,68	108,1
			7,78	17,65	47,28	376,1
Viso :			84,77	116,85	335,73	2638,36
Šešta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu	sv.p.160	300	9,97	8,54	48,64	311,28
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai, pomidorai	Sal. 36,37	15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			23,24	24,48	76,61	596,78
Pietūs 13 val.						
Žiedinių kop. sriuba su žaliais žirneliais	Sr. 15	250	2,42	6,49	13,72	115,49
Kepti ork. avinžirnių paplotėliai su daržov.	Ant. V- 7	150	12,88	3,87	45,44	268,12
Troškintos morkos su ryžiais	sv.p. 193	100	2,21	4,97	22,69	144,29
Šv. daržovių sal. Su saulėgrąžomis, aliej pad	Sal. 14	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su apelsinais	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			25,3	30,97	140,51	902,74
Pavakariai 16 val.						
Varškė 9% su sezon. uogomis ir vaisiais	sv.p.340	150/80	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0

			24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė 19 val.						
Mieliniai blynai	Ant. 72	200	16,5	20,28	73,1	525,77
Saldus jogurtinės grietinės padažas	Pad. 8	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Arbata be cukraus			0	0	0	0
			17,07	21,81	84,59	585,59
Naktipiečiai 21.15 val.						
Traškučiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			96,16	95,28	364,22	2618,11

Septinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9.00 val.						
Omletas su sūriu	Ant. 93	140	17,92	20,24	7,33	282,77
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai	Sal. 36,37	15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			31,19	36,18	35,3	568,27
Pietūs 13 val.						
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	Sr. 7	250	2,38	5,31	14,43	107,13
Pupelių, salierų ir morkų troškinys	Ant. V-8	220	12,94	3,36	40,26	243,1
Biri grikių kruopų košė	Gar. 7	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Agurkų, obuolių ir kukurūzų sal.su jogurt.p.	Sal. 27	100	1,92	0,52	9,42	47,1
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su citrina	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			27,9	15,85	146,7	802,95
Pavakariai 16 val.						
Kepti sumuštiniai su sūriu	Užk.10	40	10,73	17,62	13,7	257,99

Morka.Arbata be cukraus		50	0,5	1	4,35	28,4
			11,23	18,62	18,05	286,39
Vakarienė 19 val.						
Virti pilno gr.makaronai su sūriu	Ant. 66	200/20	19,03	16,97	41,27	406,75
Agurkai, pomidorai,paprikos	Sal. 36, 37,40	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Bandelė su bananų sk. Įdaru. Arbata		60	7,92	5,87	26,17	183,18
			28,19	23,2	72,64	612,73
Naktipiečiai 21.15 val.						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javinių batonėlis Smart Team		25	1,7	4,64	16,5	89,5
			12,5	9,28	38,2	260,5
Viso :			90,74	85,8	264,42	2530,84
Aštunta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Kvietinių kruopų košė su uogiene		200/7.5	7,31	0,57	49,74	217,7
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai	Sal. 36,37	15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			20,58	16,51	77,71	503,2
Pietūs 13 val.						
Pupelių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	6,07	5,5	24,36	155,95
Kuskusas su sojų faršu ir skrebučiais	Ant. V - 10	200/50	35,84	11,95	27,55	351,65
Marinuoti agurkai	Sal. 38	100	0,3	0,2	2,3	11
Juoda duona	1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			47,45	18,87	127,37	822,4
Pavakariai 16 val.						

Duonos Granola		50	6,25	12,7	27,1	254
Jogurtas " Jums"		125	3,6	13,13	10	83
			9,85	25,83	37,1	337
Vakarienė 19 val.						
Varškės pudingas su kriau. ir avižin. dribsn.	Ant. 88	200	24,91	24,07	29,73	432,83
su saldžiu jogurt. griet. padažu	Pad. 8	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Grūdainis.		55	5,5	13	13	191
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			30,98	38,6	54,22	683,65
Naktipiečiai 21.15 val.						
Bandelė		60	3,54	14,4	30,6	268
Kakava su pienu	Gėr. 15	200	4,24	3,35	16,68	108,1
			7,78	17,75	47,28	376,1
Viso :			116,64	117,56	343,68	2722,35
Devinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Biri sorų kruopų košė su sviestu	Ant. 104	200/10	6,77	9,53	50,81	301,39
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai	Sal. 36,37	15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštiniai duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			20,04	25,47	78,78	586,89
Pietūs 13 val.						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Orkaitėje kepti grikių ir daržovių maltinukai	Ant. V - 9	150	6,19	5,85	37	225,42
Daržovių salotos su paprikomis su sal.pad.	Sal. 5	100	1,54	9,5	6,2	106,91
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su citrina	Dėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17

			21,28	21,44	122,6	734,66
Pavakariai 16 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė 19 val.						
Bulvių plokštainis	Ant. 46	250	8,59	20,58	61,5	457,49
su jogurtine grietine		30	1,02	3	1,26	36
Kruasanas		48	4,32	9,6	25,44	207,36
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			13,93	33,18	88,2	700,85
Naktipiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			14,65	15,45	55,1	395,5
Viso :			72,14	116,14	361,96	2677,9

Dešimta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Varškės apkepas su saldžiu jogurtiniu pad.	Ant. 85	200/30	30,1	20,73	32,92	441,75
Sūris		40	10,4	11,2	12	147,2
Agurkai , pomidorai	Sal. 36,37	15/15	0,34	0,04	1,38	6,2
Sviestas 82 %		5	0,04	4,1	0,04	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
Viso :			43,37	36,67	60,89	727,25