



TVIRTINU
Labdaros fondo "Vienybė"
direktorė Aušra Lasauskaitė

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla

"Lietuvos Atgaja" 2025 m.

Smarliūnai

Septynių dienų 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
Troškinta paukštiena	Ant. Č9	100/40	25,22	22,21	6,47	321,66
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
			40,23	33,54	93,91	800,56
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 :			92,24	86,85	196,09	1867,57
Antra diena	Recepto Nr.	Išėiga	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 / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
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
			15,24	20,19	71,78	547,4
Pietūs 13 val.						
Šv. Kopūstų sriuba su bulvėmis	Sr. 7	250	2,38	5,31	14,43	107,13
Troškinta kiauliena su padažu (guliašas)	Ant. 1	100/60	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kr. košė	Garn. 7	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Agurkų, obuolių ir kukurūzų sal. su jogurt. pad	Sal. 27	100	1,92	0,52	9,42	47,1
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
			44,77	35,1	116,53	917,54
Pavakariai 16 val.						
Varškė 9% su vaisių asorti	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		200	0	0	0	0
			17,07	21,81	84,59	585,59
Naktiečiai 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 :			107,63	95,12	335,34	2583,53
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 / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
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
			17,06	17,95	64,17	508,05
Pietūs 13 val.						
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	Sr. 1	250/30	2,6	8,24	18,1	150,12
Paukštiesos troškiny su ryžiais(plovas)	Ant. 3	100/100	35,84	11,95	27,55	351,65
Marinuoti agurkai	Sal. 38	100	0,3	0,2	2,3	11
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			43,98	21,61	121,11	816,57
Pavakariai 16 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
			2,74	21,6	21,63	288,4
Vakarienė 19 val.						
Makaronų lakštų plokšt. su varške,špin.ir sūr	Ant. 69	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
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			38,09	26,82	49,88	574,49
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 :			78,43	76,61	262,01	2583,01

Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai 9 val.						
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu	sv.p.160	300	9,97	8,54	48,64	311,28
Sūris / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
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
			21,74	24,12	64,61	583,98
Pietūs 13 val.						
Žirnių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	5,99	5,44	23,98	157,95
Kiaulienos maltinukas	Ant. 28	100	18,33	13,7	18,68	268,3
Orkait. Keptos bulvės	sv.p. 193	100	2,21	4,97	22,69	144,29
Kopūstų, pomidorų, morkų sal. Su aliej.pad	Sal. 6	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Juoda duona	Užk. 1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo su apelsiniais	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			32,42	30,45	120,58	840,48
Pavakariai 16 val.						
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais		135	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus	Gėr. 1	200	0	0	0	0
			24,67	13,68	17,71	287,3
Vakarienė 19 val.						
Daržovių troškiny su dešra	Ant. 59	100/100	9,78	38,73	15,22	441,71
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
			26,62	46,99	27,42	628,51
Naktiečiai 21.15 val.						

Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javainių batonėlis Smart Team		25	1,7	4,64	16,5	89,5
			12,5	9,28	38,2	260,5
Viso :			117,95	124,52	268,52	2600,77

Penkta 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 / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
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
			29,69	35,82	23,3	555,47
Pietūs 13 val.						
Daržovių sr. Su pomidorais ir paprikom	Sr. 15	250	2,29	5,35	18,05	123,35
Paukštienos kepinukai	Ant. 32	100	22,21	11,77	11,98	241,26
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 citrina	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			34,5	37,73	111,38	883,74
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.						
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
Naktiečiai 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 :			116,79	129,52	301,11	2734,49
Šešta 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 / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
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
			18,54	25,11	66,78	574,09
Pietūs 13 val.						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Keptas natūralus kotletas su sūriu	Ant. 23	200/40	19,5	20,14	19,49	323,23
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
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			35,97	26,93	126,4	852,83
Pavakariai 16 val.						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
			2,74	21,6	21,63	288,4
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
Naktiečiai 21.15 val.						

Bandelė su bananų įdaru		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 :			78,96	124,57	350,29	2792,27
Septinta 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 / dešra		15/15	8,9	10,84	0	134,4
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 grūdų sumuštinių duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
Viso :			41,87	36,31	48,89	714,45