

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla " LIETUVOS ATGAJA " - 2026

7 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas

nuo 9.30 iki 21.00 val.

SUDERINTA



Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla

"Lietuvos Atgaja" 2026 m.

Smarliūnai

Septynių dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA						
	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs 14 val.						
Šaltibarščiai	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Virtos bulvės						
Troškinta paukštiena	Ant. Č9	100/40	25,22	22,21	6,47	321,66
Kopūstų salotos su mork.ir obuol.aliej.pad	Sal. 4,Pad11	100	1,46	5,24	8,04	76,57
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.						
Traputis		30	2,85	1,11	23,19	115,5
Chija pudingas		150	3,65	3,19	12,36	92,71
			6,5	4,3	35,55	208,21
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
Naktipiečiai 21.15 val.						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Arbata vaisinė		200	0	0	0	0
			6,9	10,15	31,8	210,5
Viso :			81,91	73,58	207,19	1739,39

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 / 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 sezoniniais 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		200	0	0	0	0
			17,07	21,81	84,59	585,59
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 :			114,25	99,88	328,81	2598,33




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 sumuštinų 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
Paukštienos troškiny su ryžiais (plovav)	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
Vakariėnė 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.						
Traputis		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



(Signature)
 Lektorė
 Aušra Lasauskaitė

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




 Direktore
 Aušra Lesauskaitė

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 sumuštinų 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.						
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
Grūdainis. Arbata		55/200	5,5	13	13	191
			25,77	30,33	59,47	620,55
Naktiečiai 21.15 val.						
Sausučiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			105,69	134,05	276,05	2642,46



*Direktorė
Anšiu Lesauskaitė*

Šešta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vėrtė 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
"Karališki " balandėliai	Ant. 23	180	24,47	5,7	14,56	207,45
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
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
			39,97	12,22	123,28	735,41
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 :			82,96	109,86	347,17	2674,85



Septinta diena	Recepto Nr.	Išeiga	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 grūdo 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



direktore
Lina Lasauskaitė