

**Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla " LIETUVOS ATGAJA " - 2026**

**11 metų ir vyresniems vaikams**

**7 dienų valgiaraštis vegetarams**

**Įstaigos darbo laikas**

nuo 9.30 iki 21.00 val.

SUDERINTA



## Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla

"Lietuvos Atgaja" 2026 m.

Smarliūnai

VEGETARAMS

Septynių dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
<b>Pietūs 14 val.</b>						
Šaltibarščiai	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Virtos bulvės						
Cukunijų ir morkų kepsneliai	Ant. V-4	150	5,6	13,91	21,39	233,11
Kopūstų salotos su mork. ir obuol., ajiej.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
			<b>20,61</b>	<b>25,24</b>	<b>108,83</b>	<b>712,01</b>
<b>Pavakariai 16 val.</b>						
Traputis		30	2,85	1,11	23,19	115,5
Chija pudingas		150	3,65	3,19	12,36	92,71
			<b>6,5</b>	<b>4,3</b>	<b>35,55</b>	<b>208,21</b>
<b>Vakarienė 19 val.</b>						
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
			<b>28,28</b>	<b>25,59</b>	<b>45,93</b>	<b>520,12</b>
<b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>						
Duonos lazdelės		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Arbata vaisinė		200	0	0	0	0
			<b>6,9</b>	<b>10,15</b>	<b>31,8</b>	<b>210,5</b>
<b>Viso :</b>			<b>62,29</b>	<b>65,28</b>	<b>222,11</b>	<b>1650,84</b>

<b>Antra diena</b>	<b>Recepto Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai g</b>	<b>Riebalai g</b>	<b>Angliav.g</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
<b>Pusryčiai 9 val.</b>						
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
			<b>16,74</b>	<b>20,55</b>	<b>83,78</b>	<b>560,2</b>
<b>Pietūs 13 val.</b>						
Šv. Kopūstų sriuba su bulvėmis	Sr. 7	250	2,38	5,31	14,43	107,13
Pupelių, salierų ir morkų troškiny	Ant. V-8	220	12,94	3,36	40,26	243,1
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
			<b>27,9</b>	<b>15,85</b>	<b>146,7</b>	<b>802,95</b>
<b>Pavakariai 16 val.</b>						
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
			<b>24,67</b>	<b>13,68</b>	<b>17,71</b>	<b>287,3</b>
<b>Vakarienė 19 val.</b>						
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
			<b>17,07</b>	<b>21,81</b>	<b>84,59</b>	<b>585,59</b>
<b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>						
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
			<b>12,5</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>260,5</b>
<b>Viso :</b>			<b>98,88</b>	<b>80,99</b>	<b>370,98</b>	<b>2496,54</b>





<b>Trečia diena</b>	<b>Recepto Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Baltymai g</b>	<b>Riebalai g</b>	<b>Angliav.g</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
<b>Pusryčiai 9 val.</b>						
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 sumuštinų duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			<b>18,56</b>	<b>18,31</b>	<b>76,17</b>	<b>520,85</b>
<b>Pietūs 13 val.</b>						
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	Sr. 1	250/30	2,6	8,24	18,1	150,12
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	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
			<b>43,98</b>	<b>21,61</b>	<b>121,11</b>	<b>816,57</b>
<b>Pavakariai 16 val.</b>						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
			<b>2,74</b>	<b>21,6</b>	<b>21,63</b>	<b>288,4</b>
<b>Vakarienė 19 val.</b>						
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
			<b>38,09</b>	<b>26,82</b>	<b>49,88</b>	<b>574,49</b>
<b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>						
Traputis		50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			<b>14,65</b>	<b>15,45</b>	<b>55,1</b>	<b>395,5</b>
<b>Viso :</b>			<b>79,93</b>	<b>76,97</b>	<b>274,01</b>	<b>2595,81</b>

<b>Ketvirta diena</b>	<b>Recepto Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>	<b>Baltymai g</b>	<b>Riebalai g</b>	<b>Angliav.g</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
<b>Pusryčiai 9 val.</b>						
Viso grūdo avių 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 sumuštinų duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			<b>23,24</b>	<b>24,48</b>	<b>76,61</b>	<b>596,78</b>
<b>Pietūs 13 val.</b>						
Žirnių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	6,07	5,5	24,36	155,95
Orkaitėje kepti grikių ir daržovių maltinukai	Ant. V - 9	150	6,19	5,85	37	225,42
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
			<b>20,36</b>	<b>22,66</b>	<b>139,28</b>	<b>795,6</b>
<b>Pavakariai 16 val.</b>						
Trijų sūrių užkepėlė		100	12	14	33	308
Arbata be cukraus	Gėr. 1	200	0	0	0	0
			<b>12</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>308</b>
<b>Vakarienė 19 val.</b>						
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
			<b>24,01</b>	<b>45,37</b>	<b>24,4</b>	<b>489,08</b>
<b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>						
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
			<b>12,5</b>	<b>9,28</b>	<b>38,2</b>	<b>260,5</b>
<b>Viso :</b>			<b>92,11</b>	<b>115,79</b>	<b>311,49</b>	<b>2449,96</b>



Asstra Lasauskaitė



<b>Penkta diena</b>	<b>Recepto Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Baltymai g</b>	<b>Riebalai g</b>	<b>Angliav.g</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
<b>Pusryčiai 9.00 val.</b>						
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 sumuštinų duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			<b>31,19</b>	<b>36,18</b>	<b>35,3</b>	<b>568,27</b>
<b>Pietūs 13 val.</b>						
Daržovių sr. Su pomidorais ir paprikom	Sr. 15	250	2,29	5,35	18,05	123,35
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 citrina	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			<b>25,17</b>	<b>29,83</b>	<b>144,84</b>	<b>910,6</b>
<b>Pavakariai 16 val.</b>						
Duonos Granola		50	6,25	12,7	27,1	254
Jogurtas " Jums"		125	3,6	13,13	10	83
			<b>9,85</b>	<b>25,83</b>	<b>37,1</b>	<b>337</b>
<b>Vakarienė 19 val.</b>						
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
			<b>25,77</b>	<b>17,33</b>	<b>59,47</b>	<b>620,55</b>
<b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>						
Sausučiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,8	245,7
			<b>5,88</b>	<b>4,34</b>	<b>44,8</b>	<b>245,7</b>
<b>Viso :</b>			<b>97,86</b>	<b>113,51</b>	<b>321,51</b>	<b>2682,12</b>

<b>Šešta diena</b>	<b>Recepto Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai g</b>	<b>Riebalai g</b>	<b>Angliav.g</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
<b>Pusryčiai 9 val.</b>						
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 sumuštinų duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			<b>20,04</b>	<b>25,47</b>	<b>78,78</b>	<b>586,89</b>
<b>Pietūs 13 val.</b>						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Kopūstų kotletai	Ant. V-4	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
			<b>39,97</b>	<b>12,22</b>	<b>123,28</b>	<b>735,41</b>
<b>Pavakariai 16 val.</b>						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
Morka		50	0,5	1	4,35	28,4
			<b>2,74</b>	<b>21,6</b>	<b>21,63</b>	<b>288,4</b>
<b>Vakarienė 19 val.</b>						
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
			<b>13,93</b>	<b>33,18</b>	<b>88,2</b>	<b>700,85</b>
<b>Naktipiečiai 21.15 val.</b>						
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
			<b>7,78</b>	<b>17,75</b>	<b>47,28</b>	<b>376,1</b>
<b>Viso :</b>			<b>84,46</b>	<b>110,22</b>	<b>359,17</b>	<b>2687,65</b>



<b>Septinta diena</b>	<b>Recepto Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai g</b>	<b>Riebalai g</b>	<b>Angliav.g</b>	<b>Energ.vertė kcal</b>
<b>Pusryčiai 9 val.</b>						
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
<b>Viso :</b>			<b>43,37</b>	<b>36,67</b>	<b>60,89</b>	<b>727,25</b>



*Doktorė*  
*Aušra Lesaškaitė*