

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla „LIETUVOS ATGAJA“ – 2026
Zelvos poilsiavietėje

Maistą gamina
UAB „Liokis“

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.30 iki 21.00 val.



Tvirtinu:

Labdaros fondas „Vienybė“

Direktorė Aušra Lasauskaitė

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla ATGAJA- 2026

Poilsiavietė Zelva

Dešimtys dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams

PIRMA DIENA	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav. g	Energ.vertė kcal
Pietūs						
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Troškinta paukštiena	Ant. 29	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						
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						
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						
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	10,8	4,64	21,7	171
Javinių 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						
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 sumuštiniai 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						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	Sr. 1	250	2,36	5,24	17,79	120,82
Keptas natūralus kotletas	Ant. 23	200/40	19,5	20,14	19,49	323,23
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
			33,61	32,01	108,32	828,46
Pavakariai						
Pilno grūdo sausainiai		150	4,5	8,5	34	235
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			12,25	13,8	57,7	420
Vakarienė						
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
Naktiečiai						
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 :			105,26	94,78	332,12	2648,76



Trečia diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
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 sumuštiniai 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						
Agurkinė sriuba su perl.kruop.	Sr. 12	200 / 50	7,95	4,87	20,79	158,76
Kiauliena su troškintais kopūstais	Ant. 6	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						
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						
Lietiniai su varške, sald jogurt griet pad.	Ant. 74	200/100/30	36,87	25,8	84,53	712,58
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			36,87	25,8	84,53	712,58
Naktiečiai						
Plikyti riostainiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,73	245,7
			5,88	4,34	44,73	245,7
Viso :			91,65	64,4	238,73	2584,6



Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
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						
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 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
			44,77	35,1	116,53	917,54
Pavakariai						
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						
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. Jdaru. Arbata		60	7,92	5,87	26,17	183,18
			28,19	23,2	72,64	612,73
Naktiečiai						
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 :			106,11	104,69	222,25	2632,63



Penkta diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
Kvietinių kruopų košė su uogiene		200/7.5	7,31	0,57	49,74	217,7
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 sumuštiniai duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			19,08	16,15	65,71	490,4
Pietūs						
Pupelių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	6,07	5,5	24,36	155,95
Paukštiesenos 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	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						
Pilno grūdo sausainiai		150	4,5	8,5	34	235
Geriamas jogurtas		250	7,75	5,3	23,3	185
			12,25	13,8	57,7	420
Vakarienė						
Kugelis su grietine	Ant. 88	250	24,91	24,07	29,73	632,83
Grūdainis.		55	5,5	13	13	191
Arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			30,98	38,6	54,22	883,65
Naktipiečiai						
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 :			115,14	107,2	328,68	2980,55



Direktoriė
 Aušra Jurskaitė

Šešta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
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						
Šiupinė sriuba	Sr. 5	200 / 100	9,02	4,94	30,36	201,36
Kiaulienos maltinukas	Ant. 28	100	18,33	13,7	18,68	268,3
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
			33,42	29,29	104,28	777,54
Pavakariai						
Varškė 9% su sezon. uogomis ir vaisiais		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						
Varskės apkepas su jogurtu	Ant. 72	200	16,5	20,28	73,1	525,77
Saldus jogurtinės grietinės	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
Naktiečiai						
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 :			100,78	116,63	331,64	2637,98



Septinta diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
Grikių košė su morkomis ir svogūnais	Ant. 106	200/30	11,48	7,82	63,73	361,01
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 sumuštinio duona		20/20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	0	0	0	0
			23,25	23,4	79,7	633,71
Pietūs						
Žirnių sriuba su bulvėmis	Sr. 17	250	5,99	5,44	23,98	157,95
Kepta paukštienos file	Ant. 30	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės	Garn. 1	100	1,92	0,14	19,45	82
Kopūstų, pomidorų, morkų sal su alieju	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	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
			38,3	18,96	107,48	706,94
Pavakariai						
Tortilijų 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						
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						
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 :			127,49	118,48	287,41	2651,96



Aštunta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
Miežinė košė su uogiene	sv.pal.136	200/30	7,31	0,57	49,83	217,7
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
			19,08	16,15	65,8	490,4
Pietūs						
Daržovių sriuba su paprikomis ir pupelėmis	Sr. 13	250	2,51	5,26	16,05	114,45
Maltos mėsos kepalukai	Ant. 20	150	27,05	13,52	23,1	280,4
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
			37,93	26,16	135,05	854,34
Pavakariai						
Ledai		80	2,24	20,6	17,28	260
			2,24	20,6	17,28	260
Vakarienė						
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						
Bandelė su kriaušių 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 :			105,12	107,38	315,29	2555,33



Devinta diena	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
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 sumuštiniai 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						
Žiedinių kop.sriuba su žaliais žirneliais	Sr. 15	250	2,42	6,49	13,72	115,49
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 apelsinais	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			34,63	38,87	107,05	875,88
Pavakariai						
Ledai	sv.p.340	80	2,24	20,6	17,71	260
			2,24	20,6	17,71	260
Vakarienė						
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						
Traškučiai. Arbata be		70/200	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			81,99	109,82	318,76	2658,45



Dešimta diena	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai g	Riebalai g	Angliav.g	Energ.vertė kcal
Pusryčiai						
Bulvinukai su varške ir grietine	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

