

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

Maistą gamina
UAB „Liokis“

10 DIENŲ VEGETARIŠKAS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.30 iki 21.00 val.

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla ATGAJA-
2026

Poilsiavieta Zelva

Dešimties dienų valgiaraštis 11 metų ir vyresniems vaikams



Handwritten signature and name: J. K. K.
Direktoriė
L. K. K.

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
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						
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
Naktipiečiai						
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.	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		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
			18,56	18,31	76,17	520,85
Pietūs						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	Sr. 1	250	2,36	5,24	17,79	120,82
Lešų 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						
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 :			99,91	82,17	348,6	2675,45



Inspektorė
A. Sasnauskaitė

Trečia diena	Recepto Nr.	Išiga	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		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
			16,74	20,55	83,78	560,2
Pietūs						
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.	Gér. 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						
Trijų sūrių užkepėlė		100	12	14	33	308
Arbata be cukraus	Gér. 1	200	0	0	0	0
			12	14	33	308
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
Naktipiečiai						
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



Ketvirta diena	Recepto Nr.	Išėiga	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		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
			31,19	36,18	35,3	568,27
Pietūs						
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 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						
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. įdaru. 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 :			90,74	85,8	264,42	2530,84



Penkta diena	Recepto Nr.	Išėiga	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		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
			20,58	16,51	77,71	503,2
Pietūs						
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						
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 :			111,64	99,56	340,68	2920,35



Direktorė
 J. Laisauskaitė

Šešta diena	Recepto Nr.	Išeiga	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		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
			20,04	25,47	78,78	586,89
Pietūs						
Šiupininė sriuba	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	Dér. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			21,28	21,44	122,6	734,66
Pavakariai						
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						
Varskes apkepas su jogurtu	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
Varskes apkepas su jogurtu	Ant. 72	200	16,5	20,28	73,1	525,77
Naktipiečiai						
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 :			92,14	99,14	361,96	2697,9



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		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						
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	Gėr. 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						
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 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						
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



Aštunta diena	Recepto Nr.	Išeiga	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		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
			20,58	16,51	77,8	503,2
Pietūs						
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	Gér. 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						
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
Naktipiečiai						
Bandelė su kriaušių gabaliukais.		60	3,54	14,4	30,6	268
Kakava su pienu	Gér. 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



Rektorė
J. Lasauskaitė

Devinta diena	Recepto Nr.	Išeiga	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		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						
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
Š.v.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 apelsiniais	Gėr. 15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
			25,3	30,97	140,51	902,74
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
Naktiečiai						
Traškučiai. Arbata be cukraus		70/200	5,88	4,34	44,8	245,7
			5,88	4,34	44,8	245,7
Viso :			74,16	102,28	364,22	2698,11

Rektore
auskaitė

Dešimta diena	Recepto Nr.	Išėiga	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		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



Direktorė
Šrė Lasauskaitė