

ŠIAULIŲ GEGUŽIŲ PROGIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS

2025m.m/2026m.m

TVIRTINU
Gegužių progimnazijos direktorė

Reda Zalagienė

2025. m. mėn. d.

Patiekalas Pirma savaitė	Išėiga, gr.
PIRMADIENIS	
Pusryčiai:	
Virti varškėtukai su grietine/padažu	180/30
Arbata	200
Pietūs:	
Sriuba	150
Kiaulienos troškiny su daržovėmis	75/45
Kruopos	50-80
Salotos daržovių	50-70
Švž.pomidorai/agurkai	
Vaisiai	
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)	1vnt Sulytės 200g 50-70g
ANTRADIENIS	
Pusryčiai:	
Košė su trintais vaisiais	230/50
Ekologiškas jogurtas,sūrelis	1vnt
Arbata	200
Pietūs:	
Sriuba	150
Kalakutienos maltinis	70
Kruopos	50-80
Salotos daržovių	50-70
Švž.pomidorai/agurkai	
Vaisiai	
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)	1vnt. Sulytės 200g 50-70g
TREČIADIENIS	
Pusryčiai:	
Kepti varškėčiai su uogiene	150/30
Arbata	200
Pietūs:	
Sriuba	150
Kiaulienos gabaliukai su svogūnais,padažu	75/20/20
Kruopos	50-80
Salotos daržovių	50-70
Švž.pomidorai/agurkai	
Vaisiai	
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)	1vnt Sulytės200g 50-70g
KETVIRTADIENIS	
Pusryčiai:	
Varškės spygliukai su grietine/padažu	150/40
Arbata	
Pietūs:	
Sriuba	150
Troškinta vištiena su daržovėmis	75/60
Kruopos	50-80
Salotos daržovių	50-70
Švž.pomidorai/agurkai	
Vaisiai	
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)	1vnt Sulytės200g 50-70g

PENKTADIENIS		
Pusryčiai:		
Lietiniai su varške/bananais su grietine/uogiene	150/30/30	
Arbata	200	
Pietūs:		
Sriuba	150	
Kepta žuvis(šamas,jūros lydeka,menkė)	75	
Kruopos/bulvių košė	50-80	
Salotos daržovių	50-70	
Švž.pomidorai/agurkai		
Vaisiai		
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1vnt	
Riešutai,sultytės)	Sultytės200g	50-70g

Gamybos vedėja Orinta Saženienė

Esant nenumatytomis sąlygomis meniu arba priedai gali keistis

ŠIAULIŲ GEGUŽIŲ PROGIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS
2025m.m/2026m.m

Patiekalas Antra savaitė	Išėiga,gr.	
PIRMADIENIS		
Pusryčiai:		
Blynai su uogiene	200/40	
Vaisiai		
Arbata	200	
Pietūs:		
Sriuba	150	
Jautienos-kiaulienos kikulis	85	
Kruopos	50-80	
Salotos daržovių	50-70	
Švž.pomidorai/agurkai		
Vaisiai		
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1vnt	
Riešutai,sulytės)	Sulytės 200g	50-70g
ANTRADIENIS		
Pusryčiai:		
Kepti varškėčiai su uogiene	150/30	
Arbata	200	
Pietūs:		
Sriuba	150	
Kepta vištienos blauzdelė(be kaulo,odos)	80	
Kruopos	50-80	
Salotos daržovių	50-70	
Švž.pomidorai/agurkai		
Vaisiai		
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1vnt.	
Riešutai,sulytės)	Sulytės 200g	50-70g
TREČIADIENIS		
Pusryčiai:		
Varškės spygliukai su grietine/padažu	140/30	
Arbata	200	
Pietūs:		
Sriuba	150	
Kalakutienos kepinukai	75	
Kruopos	50-80	
Salotos daržovių	50-70	
Švž.pomidorai/agurkai		
Vaisiai		
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1vnt	
Riešutai,sulytės)	Sulytės200g	50-70g
KETVIRTADIENIS		
Pusryčiai:		
Virti varškėtukai su grietine /padažu	150/30	
Arbata		
Pietūs:		
Sriuba	150	
Kiaulienos nugarinės kepsnys	75	
Kruopos	50-80	
Salotos daržovių	50-70	
Švž.pomidorai/agurkai		
Vaisiai		
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1vnt	
Riešutai,sulytės	Sulytės200g	50-70g

PENKTADIENIS	
Pusryčiai:	
Lietiniai su varške/bananais su grietine/uogiene	150/30/30
Arbata	200
Pietūs:	
Sriuba	150
Kepta žuvis(šamas,jūros lydeka,menkė)	75
Kruopos/bulvių košė	50-80
Salotos daržovių	50-70
Švž.pomidorai/agurkai	
Vaisiai	
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1 vnt
Riešutai,sultytės)	Sultytės200g 50-70g

Gamybos vedėja Orinta Saženienė

Esant nenumatytomis sąlygomis meniu arba priedai gali keistis

ŠIAULIŲ GEGUŽIŲ PROGIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS
2025m.m/2026m.m

Patiekalas Trečia savaitė		Išėiga,gr.	
PIRMADIENIS			
Pusryčiai:			
Košė su uogiene		230/30	
Ekologiškas jogurtas,sūrelis		1 vnt	
Arbata			
Pietūs:			
Sriuba		150	
Kiaulienos maltinis		80	
Kruopos		50-80	
Salotos daržovių		50-70	
Švž.pomidorai/agurkai			
Vaisiai			
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)		1 vnt	
		Sulytės 200g	50-70g
ANTRADIENIS			
Pusryčiai:			
Virti varškėtukai su grietine/padažu		150/30	
Arbata		200	
Pietūs:			
Sriuba		150	
Ryžių troškinys su vištiena ,daržovėmis		120/60	
Kruopos		50-80	
Salotos daržovių		50-70	
Švž.pomidorai/agurkai			
Vaisiai			
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)		1 vnt.	
		Sulytės 200g	50-70g
TREČIADIENIS			
Pusryčiai:			
Kepti varškėčiai su uogiene		150/30	
Arbata		200	
Pietūs:			
Sriuba		150	
Makaronai su mėsa		75/75	
Kruopos		50-80	
Salotos daržovių		50-70	
Švž.pomidorai/agurkai			
Vaisiai			
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)		1 vnt	
		Sulytės200g	50-70g
KETVIRTADIENIS			
Pusryčiai:			
Varškės spygliukai su grietine/padažu		150/40	
Arbata			
Pietūs:			
Sriuba		150	
Kalakutienos kepinukai		75	
Kruopos		50-80	
Salotos daržovių		50-70	
Švž.pomidorai/agurkai			
Vaisiai			
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė, Riešutai,sulytės)		1 vnt	
		Sulytės200g	50-70g

PENKTADIENIS	
Pusryčiai:	
Lietiniai su varške/bananais su grietine/uogiene	150/30/30
Arbata	200
Pietūs:	
Sriuba	150
Kepta žuvis(šamas,jūros lydeka,menkė)	75
Kruopos/bulvių košė	50-80
Salotos daržovių	50-70
Švž.pomidorai/agurkai	
Vaisiai	
Priedas(Ekologiškas jogurtas,sūrelis,sūrio lazdelė,	1 vnt
Riešutai,sulytės)	Sulytės200g 50-70g

Gamybos vedėja Orinta Saženienė

Esant nenumatytomis sąlygomis meniu arba priedai gali keistis