KOMERCINIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS 7–10 m. ir 11+ m.
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
I SAVAITĖ

Direktorė
Tereza Sotnik
2026-11-13

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
SRIUBA				
Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 150 g; (9) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30 % rieb.) 5g; (7)	Miežinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1,9) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30 % rieb.) 5g; (7)	Burokėlių sriuba (T)(A) 150 g; (9) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30 % rieb.) 5g; (7)	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 150 g; (9) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30 % rieb.) 5g; (7)	Trinta morkų ir lęšių sriuba su grietinėle (T)(A) 150 g; (7) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30 % rieb.) 5g; (7)
DIENOS PIETŪS				
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (T) 185/95 g;	Keptas su garais kalakutienos kepsnys (T) 120 g; (1,3)	Makaronai su veršiena ir daržovių padažu (T) 140/45/55 g; (1,9)	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 115/25 g; (3,7)	Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis (T) 130 g; (1,3,4)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (T) 120 g; (1,3)	Grietinėlėje troškinti lydekos gabaliukai (T) 120 g; (4,7)	Kiaulienos mėsos guliašas (T) 105/55 g; (1)	Auksaspalvis vištienos filė kepsnelis (T) 120 g; (3,7)	Virtų bulvių cepelinai su vištų šlaunelių mėsos įdaru (T) 100/60 g; (3)
TREČIAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
„Šokoladiniai“ cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T)(A) 120 g; (1)	Varškės virtinukai (T) 150 g; (1,3,7)	Mini pica „Margarita“ (T) 140 g; (1,7)	Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 150 g; (1,3,7)	KK makaronų apkepas su varške (T) 130/12 g; (1,3,7)
KETVIRTAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
	Troškinta bolivinė balanda su daržovėmis (T) (A) 180g	Avinžirnių troškinys (T) (A) 180g	Daržovių blynai 150g (T) (A) (1)	Žemaičių blynai su lęšių įdaru 150g (T) (A) (1)
GARNYRAS				
Biri grikių košė su sviestu (T) 100/2 g; (7)	Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A) (T) 100 g; (1)	Biri kuskuso košė su aliejumi (T) 100/1 g; (1)	Virtos bulvės paskanintos krapais (T)(A) 100 g;	Biri ryžių košė (T) 100 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Rauginti agurkai 60 g; (A) Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) 60 g; (A)	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 45/5 g; (A) Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) 60 g; (A)	Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 65/6 g; (3,10) Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 60 g;	Rauginti agurkai (A) 80 g; Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 60 g;	Virtų burokėlių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A)50/8 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 60 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintų aviečių ir ispaninio šalavijo sėklų padažas (T) 30 g;	Grietinėlės ir sviesto padažas (T) 30 g; (7)		Natūralus jogurtas 25 g; (7) Trintos uogos 25 g;	Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 30 g; (7) Grietinė (30 % rieb.) 30 g; (7)
GĖRIMAI				
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g;	Obuolių sultys 200 g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g;
VAISIUS				
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Mandarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.
*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenus pagal pateiktą alergenų sąrašą.
*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

Direktorė
Tereza Sotnik
2026-11-13

KOMERCINIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS 7–10 m. ir 11+ m.
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
SRIUBA				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1,9) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30% rieb.) 5g; (7)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 150 g; (9) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30% rieb.) 5g; (7)	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30% rieb.) 5g; (7)	Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle (T) 150 g; (7) VG skrebutis 30 g; (1)	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150 g; (1) Juoda duona su saulėgrąžomis 30 g; (1) Grietinė (30% rieb.) 5g; (7)
DIENOS PIETŪS				
PIRMAS PASIRINKIMAS				
Sultingi vištų šlaunelių mėsos kukuliai grietinėlės padaže (T) 90/30 g; (3,7)	Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos kepsnys (T) 120 g; (7)	Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis grietinėlės padaže (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (T) 75/125 g; (7)	Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže (T) 90/40 g; (1,7)	Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T) 130 g; (4)
ANTRAS PASIRINKIMAS				
Jautienos befstrogenas (T) 80/40 g; (1,7)	Įdarytas vištienos kotletas „Kijevo“ kukurūzų dribsnių apvalkale keptas orkaitėje (T) 130 g; (3,7)	Orkaitėje keptas jūrinės lydekos maltas šnicelis (T) 120 g; (1,3,4)	Kėdainių blynai 120 g; (1,3)	Kalakutiena špinatų ir grietinėlės padaže (T) 120 g; (1,7)
TREČIAS PASIRINKIMAS				
Bananų duona (T) 140 g; (1,3,7)	Omletas su spalvotomis daržovėmis ir sūriu (T) 100 g; (3,7)	Morkų pyragas (T) 120 g; (1,3,7)	Obuolių pyragas (T) 120 g; (1,3,7)	Mieliniai blynai 140 g; (1,3,7)
KETVIRTAS PASIRINKIMAS				
Avinžirnių troškinys (T) (A) 150g	Naminiai „Falafeliai“ iš avinžirnių 140g; (A) (1)	Grikių ir lęšių troškinys su daržovėmis (T) (A) 150g (9)	Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu (T) (A) 90/60g (1)	Avižinių dribsnių blyneliai su bananais 140g (A) (1)
GARNYRAS				
Biri kuskuso košė su aliejumi (T) 100/1 g (1)	Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (T)(A) 95/3 g; (1)	Biri grikių košė (T) (A)100 g;	Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (T) (A) 100/2 g; (1)	Bulvių košė su žiediniais kopūstais (T) 95/7 g; (7)
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Virtų burokėlių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 35/5 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60 g;	Pekino kopūstų, šviežių agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g;	Rauginti agurkai (A) 50 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 60 g;	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 65/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 60 g;	Iceberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir žolelių užpilu (A) 35/3 g; Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 60 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintų aviečių ir ispaninio šalavijo sėklų padažas (T) 30 g;	Juoda duona su saulėgrąžomis pertepta sviestu 30/5 g; (1,7)	Grietinėlės ir sviesto padažas (T) 40 g; (7) Auksaspalvis sviesto ir grietinėlės padažas su vanile (T) 30g (7)	Grietinė (30 % proc) 30 g; (7) Trintos uogos 25 g; Natūralus jogurtas 25 g; (7)	Trintos uogos 25 g; Natūralus jogurtas 25 g; (7)
GĖRIMAI				
Obuolių sultys 200 g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g;	Pienas 2,5 % rieb. 200 g; (7) Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Pienas 2,5 % rieb. 200 g; (7) Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;
VAISIUS				
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Mandarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.
*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenus pagal pateiktą alergenų sąrašą.
*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

Direktorė Tereza Sotnik 2026-11-13

KOMERCINIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS 7–10 m. ir 11+ m.
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
SRIUBA				
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T) 150 g; (1,9) Juoda duona su saulėgražomis 30 g; (1) Grietinė (30 % proc) 5g (7)	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 150 g; (9) Juoda duona su saulėgražomis 30 g; (1) Grietinė (30 % proc) 5g (7)	Perlinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1) Juoda duona su saulėgražomis 30 g; (1) Grietinė (30 % proc) 5g (7)	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150 g; (9) Juoda duona su saulėgražomis 30 g; (1) Grietinė (30 % proc) 5g (7)	Trinta morkų ir lęšių sriuba su grietinėle (T)(A) 150 g; (7) Juoda duona su saulėgražomis 30 g; (1)
DIENOS PIETŪS				
PIRMAS PASIRINKIMAS				
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (T) 120 g; (1,3)	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos mentės kepsnys (T) 150 g; (3)	Guliašas su kiauliena (T) 100/35 g; (1)	Troškinta vištienos filė su morkomis (T) 100/30 g;	Baltos žuvies (menkės) gabaliukai troškinti grietinėlės padaže (T) 130 g; (1,4,7)
ANTRAS PASIRINKIMAS				
Kietųjų kviečių makaronai su „Bologneze“ padažu 75/40/35 g; (T) (1,7,9)	Bulvių plokštainis su vištiena „Kugelis“ 220 g; (3,7)	Orkaitėje keptas žuvies (lašišos) maltinis (T) 120 g; (1,3,4)	Keptas su garais maltos kiaulienos šnicelis (T) 120 g; (1,3)	Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis, porais ir grietinėle (T) 140 g; (7)
TREČIAS PASIRINKIMAS				
Varškės apkepas (T) 150 g; (1,3,7)	Minkštas citrininis pyragas 120 g; (1,3,7)	Orkaitėje kepti varškėčiai (T) 105/35 g; (1,3,7)	Moliūgų pyrtagas 140 g; (A)(1,3)	Avižinis varškės ir bananų apkepas (T) 150 g; (1,3,7)
KETVIRTAS PASIRINKIMAS				
Daržovių blynai 150g (T) (A) (1)	Avinžirnių plokštainis 140g (T) (A) (1)	Spalvingųjų daržovių troškinys su baltosiomis pupelėmis 180g (T) (A)	Troškinta bolivinė balanda su daržovėmis (T) (A) 180g	Avižinių dribsnių blyneliai su bananais (A) 140g; (1)
GARNYRAS				
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 100 g;	Biri grikių košė (T)(A) 100 g;	Bulvių košė su sviestu (T) 95/4 g; (7)	Kvietinių kruopų košė s alyvuogių aliejumi (T) (A) 95/3 g; (1)	Biri ryžių košė (T) (A)100 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Agurkų ir pomidorų salotos su jogurtu (A) 50/12 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60 g;	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 55/3 g; Rauginti agurkai (A) 50 g;	Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 45/4 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g;	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu (A) 65/6 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 60 g;	Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A) 40/2 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintos uogos 25 g; Natūralus jogurtas 25 g; (7)	Grietinė (30 % rieb.) 30 g; (7)	Trintos uogos 25 g; Natūralus jogurtas 25 g; (7)	Tirštas vanilinis sviesto ir grietinėlės padažas (T) 30g (7)	Trintos uogos 25 g; Natūralus jogurtas 25 g; (7)
GĖRIMAI				
Arbata be cukraus 200 g;	Pienas 2,5 % rieb. 200 g; (7) Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g;	Obuolių sultys 200 g;
VAISIUS				
Mandarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.
*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenus pagal pateiktą alergenų sąrašą.
*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.
*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenus pagal pateiktą alergenų sąrašą.
*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

KOMERCINIS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS 7–10 m. ir 11+ m.
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA

ALERGENŲ SĄRAŠAS

Direktorė
Tereza Sotnik
2026-11-13

Vadovaujantis **2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams**, nuo 2014 m. gruodžio 13 d. taikomas reikalavimas pateikti informaciją apie visas maisto produkto sudėtyje esančias alergiją ar netoleravimą sukeliančias medžiagas ar produktus, nurodytus Reglamento II priede.

1. Gliteno turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamut arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jos produktai;
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai;
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. Riešutai, t. y. migdolai (Amygdalus communis L.), lazdynų riešutai (Corylus avellana), graikiniai riešutai (Juglans regia), anakardžiai (Anakardium occidentale), karijos (Carya illinoiesis (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (Bertholletia excelsa), pistacijos (Pistacia vera), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (Macadamia ternifolia) bei jų produktai;
9. Salierai ir jų produktai;
10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamų sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO2“.
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.
*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenus pagal pateiktą alergenų sąrašą.
*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.