**Paįstrio Juozo Zikaro gimnazija**
**MB G. Norvaišo įmonė**

# PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-14 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 val.30 min iki 12 val.

1 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Lietiniai blynai | 70A | 150 |
| Uogienė | 15P | 30 |
| Vaisinė arbata | | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr015 | 150 |
| Duona juoda | 1Š | 40 |
| Kiaulienos plovas (tausojantis) | A3 | 300 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras | 58S | 50/50 |
| Vanduo su citrina | 6G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

1 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 50A | 200 |
| Pienas | | 200 |
| | | |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr02 | 150 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 83A | 250 |
| Sviesto -grietinės padažas | 3P | 20/20 |
| Vanduo su džiovintais vaisiais | 18G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

1 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Dešrelė pieniška virta aukš. rūšis (tausojantis) | 39A | 100 |
| Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) | 8Gar | 100 |
| Pomidoras | | 80 |
| Ramunėlių arbata be cukraus | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr14 | 150 |
| Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis) | 8A | 120 |
| Grietinės padažas | 1P | 30 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4Gar | 100 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi ,agurkas | 58S | 60/40 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su apelsinais | 3G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

1 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Pieniška miežienių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | Kr01 | 200/10 |
| Pienas | | 200 |
| | | |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr05 | 150 |
| Kepta žuvis (ilgauod. menkių filė) | 41A | 100 |
| Grietinės padažas su pomidorų padažu | 2P | 30 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 1Gar | 100 |
| Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi,pomidoras | 18S | 60/40 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 |
| Vanduo su vyšniomis | 2G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

1 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Orkaitėje keptas omletas (tausojantis) | 90A | 120 |
| Sviestas | | 7,5 |
| Žali žirneliai | 34S | 60 |
| Duona ruginė | 1Š | 30 |
| Melisų arbata be cukraus | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr03 | 150 |
| Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis) | 33A | 120 |
| Grietinės padažas | 1P | 30 |
| Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) | 6Gar | 100 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su rapsų aliejumi.pomidoras | 25S | 50/50 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su avietėmis | 2G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

2 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Manų kruopų košė | 93A | 150 |
| Sviestas | | 7,5 |
| Mėtų arbata be cukraus | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) | Sr23 | 150 |
| Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) | 3A | 160 |
| Pomidorų padažas | | 30 |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) | 5Gar | 100 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas | 58S | 50/50 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 |
| Vanduo su apelsinais | 3G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

2 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | | Išeiga |
|---|---|---|

| | Rp. Nr. | |
|---|---|---|
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 83A | 150 |
| Sviesto -grietinės padažas | 3P | 30 |
| Čiobrelių arbata be cukraus | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr07 | 150 |
| Orkaitėje kepti karališki balandėliai (tausojantis) | 63A | 200 |
| Grietinės padažas su pomidorų padažu | 2P | 30 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 1Gar | 100 |
| Agurkai , pomidorai | | 50/50 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su vyšniomis | 7G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

2 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Traškios bulvytės (tausojantis) | 4-8 | 150 |
| Kefyras | | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis) | 38Sr | 150 |
| Žuvies maltiniai (tausojantis) | Ž11 | 100 |
| Grietinės padažas su pomidorų padažu | 2P | 30 |
| Virti makaronai (tausojantis) | 8Ga | 100 |
| Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi,pomidoras | 18S | 60/40 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su citrina | 6G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

2 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 50A | 200 |
| Pienas | | 200 |
| | | |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr15 | 150 |
| Kiaulienos kepsnys (tausojantis) | 8A | 120 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4 Gar | 100 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas | 58S | 50/50 |
| Vanduo su razinomis | 18G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

2 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min..**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Kiaušinis virtas su majonezu,žaliais žirneliais (tausojantis) | 39Š | 80/40/60 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 |
| Kakava su pienu | 5G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr006 | 150 |
| Orkaitėje keptas varškės apkepas (tausojantis) | 85A | 300 |
| Grietinė | 14P | 40 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su avietėmis | 2G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

3 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Virti pilno grūdo spageti makaronai (tausojantis) | G19 | 150 |
| Arbata juoda | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr014 | 150 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis) | 37A | 100/30 |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) | 5Gar | 100 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas | 58S | 50/50 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su citrina | 6G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

3 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Orkaitėje keptas omletas (tausojantis) | 90A | 120 |
| Sviestas | | 7,5 |
| Žali žirneliai | 34S | 60 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 30 |
| Mėtų arbata be cukraus | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | | Išeiga |
|---|---|---|

| | Rp. Nr. | |
|---|---|---|
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr12 | 150 |
| Kiaulienos suktinukai su paukštienos įdaru (tausojantis) | 15A | 100 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 1Gar | 100 |
| Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras | 25S | 60/40 |
| Vanduo su džiovintais vaisiais | 18G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |



3 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|
| Miežienių kruopų košė (tausojantis) | Kr1 | 200 |
| Pienas | | 200 |
| | | |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr026 | 150 |
| Daržovių troškinys su dešrelėmis aukš. rūšies (tausojantis) | 62A | 150/150 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas | 58S | 60/40 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su citrina | 6G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

3 savaitė
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|---|---|---|
| Grikių kruopų blynai | Kr13 | 120 |
| Mėtų arbata be cukraus | 1G | 200 |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|---|---|---|
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr10 | 150 |
| Kepta žuvis (ilgauod.menkių filė) | 41A | 100 |
| Grietinės (30%) padažas su pomidorų padažu | 2P | 30 |

| | | |
|---|---|---|
| Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) | 8Gar | 100 |
| Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi,pomidoras | 18S | 50/50 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 |
| Vanduo su vyšniomis | 2G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

3 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|---|---|---|
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) | 101A | 200 |
| Pienas | | 200 |
| | | |

**Pietūs 11 val. 30 min.**

| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|---|---|---|
| Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr003 | 150 |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | 84A | 225 |

| | | |
|---|---|---|
| Grietinė | 14P | 45 |
| Duona ruginė | 1Š | 40 |
| Vanduo su avietėmis | 2G | 150 |
| Vaisiai | | 100 |

Sudarė

Vedėja

Gitana Norvaišienė