**Pietų valgiaraštis**

**1 savaitė 6 – 10 metų amžiaus, 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniai**

**Pirmadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 11Sr | 100 |
| Virtos dešrelės (samsono pieniškos) | 1A | 70 |
| Virtos bulvės | 7Gr | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Šviežių kopūstų – morkų salotos su aliejumi (augalinis) | 5S | 80 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | 22Gr | 60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis) | 31A | 75/75 |
| Miltiniai sklindžiai | 8.1Mp | 150 |
| Graikiškas jogurtas (2 %) |  | 20 |
| Vanduo |  | 200 |

**Antradienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (su 30 % grietine) | 5Sr | 100/3 |
| Kepti varškėčiai | 1Mp | 75 |
| Grietinė (30 %) |  | 10 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Kukurūzų – ryžių mišrainė | 9S | 100 |
| Gūžinių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) | 5.1S | 60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Plovas su kiauliena (tausojantis) | 29A | 75/75 |
| Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 23Gr | 70 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

**Trečiadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Pupelių sriuba (tausojantis)  | 9Sr | 100 |
| Troškinta kiaulienos sprandinė su svogūnais (tausojantis) | 30A | 80/10 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) | 7.1Gr | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi (augalinis) | 21S | 80 |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) | 10S | 50 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Vištienos karbonadas | 12A | 80 |
| Švieži pomidorai |  | 50 |
| Varškės apkepas | 4Mp | 100 |
| Jogurtinė grietinė (10 %) |  | 20 |
| Biri perlinių kruopų košė su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) | 24Gr | 100 |
| Vanduo |  | 200 |

**Ketvirtadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Burokėlių sriuba (su 30 % grietine) | 3Sr | 100/3 |
| Troškintas žuvies kukulis (tausojantis) | 19A | 80 |
| Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis) | 18S | 80 |
| Švieži agurkai |  | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Virti grikiai (augalinis)  | 23Gr | 70 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5 %) |  | 125 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Bulvių plokštainis | 1Bp | 150 |
| Grietinės padažas | 2P | 15 |
| Jautienos kumpio befstrogenas (tausojantis) | 15A | 75/75 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

**Penktadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Pieniška daržovių sriuba (tausojantis) | 16Sr | 150 |
| Keptos vištienos blauzdelės | 10A | 100 |
| Biri ryžių košė | 20Gr | 60 |
| Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 13S | 100 |
| Marinuoti agurkai |  | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Troškinti vištienos muštinukai (tausojantis) | 12.1A | 90 |
| Tešloje kepta žuvis | 11Šp | 80 |
| Šiltos morkų salotos su svogūnais (augalinis) | 13S | 60 |
| Vanduo |  | 200 |

**2 savaitė**

**Pirmadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 4Sr | 100 |
| Troškintas kiaulienos kotletas (tausojantis) | 5A | 80 |
| Jogurtinės grietinės padažas | 2.1P | 10 |
| Šviežių kopūstų, morkų, paprikos salotos (augalinis) | 5.1S | 80 |
| Švieži agurkai |  | 40 |
| Virtos bulvės | 7Gr | 50 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Vegetariškas pupelių troškinys (tausojantis) (augalinis)  | 35A | 150 |
| Miltiniai blynai | 8Mp | 80 |
| Vanduo |  | 200 |

**Antradienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) | 8Sr | 100 |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 3Mp | 100 |
| Jogurtinė grietinė (10 %) |  | 15 |
| Ryžių mišrainė su virta vištiena | 19S | 100 |
| Pomidorų ir šviežių agurkų salotos su aliejumi (augalinis) | 17S | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Paukštienos plovas (tausojantis) | 40A | 75/75 |
| Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis) | 25S | 100 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

**Trečiadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Pomidorinė ryžių (nešlifuotų) sriuba (tausojantis) (augalinis) | 15Sr | 100 |
| Troškintas paukštienos šnicelis (tausojantis) | 28A | 80 |
| Morkų salotos su česnaku | 15S | 50 |
| Pekino kopūstų, šviežių agurkų, pomidorų salotos (augalinis) | 21.1S | 80 |
| Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) | 20Gr | 60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Virti varškės kubeliai (tausojantis) | 5Mp | 120 |
| Grietinė (30 %) |  | 10 |
| Muštas paukštienos kepsnys | 12.1A | 90 |
| Vanduo |  | 200 |

**Ketvirtadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) | 10Sr | 100 |
| Varškės apkepas | 4Mp | 100 |
| Jogurtinė grietinė (10 %) |  | 10 |
| Virtų burokėlių, pupelių ir marinuotų agurkų mišrainė (augalinis) | 16S | 100 |
| Švieži pomidorai |  | 50 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Troškintas jautienos kumpio kotletas (tausojantis) | 14A | 80 |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) | 24Gr | 80 |
| Šutinta žuvies filė su daržovėmis (tausojantis) | 37A | 100/50 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

**Penktadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) | 13Sr | 100 |
| Orkaitėje keptas žuvies kotletas | 7A | 80 |
| Virti grikiai (augalinis)  | 23Gr | 70 |
| Virtų burokėlių salotos su aliejumi (augalinis) | 18S | 80 |
| Šviežios daržovės (pomidorai/agurkai) |  | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Apkeptas varškės pudingas | 11Mp | 100 |
| Jogurtinė grietinė (10 %) |  | 10 |
| Orkaitėje kepta natūrali žuvis | 11.1Šp | 100 |
| Vanduo |  | 200 |

**3 savaitė**

**Pirmadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Vaisių sriuba | 1Sr | 100 |
| Daržovių troškinys su virta kalakutiena (tausojantis) | 34A | 75/75 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) | 7.1Gr | 50 |
| Šviežių kopūstų ir porų salotos (augalinis) | 21.1S | 80 |
| Marinuoti agurkai |  | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis | 2A | 80 |
| Daržovių troškinys (tausojantis) | 36A | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

**Antradienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 11Sr | 100 |
| Virti varškės kubeliai (tausojantis) | 5Mp | 100 |
| Grietinė (30 %) |  | 10 |
| Kukurūzų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis) | 24S | 100 |
| Raugintų kopūstų salotos | 10S | 40 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Orkaitėje keptas jautienos/kiaulienos maltinis su ryžiais | 16A | 90 |
| Virti grikiai (augalinis)  | 23Gr | 70 |
| Vegetariškas pupelių troškinys (tausojantis) (augalinis)  | 35A | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

**Trečiadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Šviežių kopūstų ir perlinių kruopų sriuba (su 30 % grietine) | 12Sr | 100/3 |
| Troškintas vištienos maltinis (tausojantis) | 13A | 80 |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) | 24Gr | 80 |
| Pekino kopūsto salotos su daržovėmis (augalinis) | 20S | 60 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Varškės virtinukai (tausojantis) | 5.1Mp | 120 |
| Grietinė (30 %) |  | 15 |
| Kalakutienos karbonadas | 12.1A |  |
| Švieži pomidorai |  | 50 |
| Vanduo |  | 200 |

**Ketvirtadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Pomidorinė ryžių (nešlifuotų) sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 15Sr | 100 |
| Apkeptas varškės pudingas | 11Mp | 100 |
| Jogurtinė grietinė (10 %) |  | 10 |
| Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejumi (augalinis) | 23S | 100 |
| Švieži pomidorai |  | 50 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Vanduo |  | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Garuose kepti vištienos kukulaičiai (tausojantis) | 38A | 80 |
| Virtos bulvės | 7Gr | 50 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

**Penktadienis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 2Sr | 100 |
| Kepti su garais žuvies maltiniai  | 7.1A | 80 |
| Jogurtinės grietinės padažas | 2.1P | 10 |
| Virti grikiai (augalinis)  | 23Gr | 80 |
| Virtų burokėlių, pupelių ir marinuotų agurkų mišrainė (augalinis) | 16S | 80 |
| Šviežios daržovės (pomidorai/agurkai) |  | 50 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 150 |
| Arbata (be cukraus) | 4G | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)**  |
| Varškės apkepas | 4Mp | 100 |
| Jogurtinė grietinė (10 %) |  | 15 |
| Kepta žuvis  | 11.2Šp | 100 |
| Šiltos morkų salotos su svogūnais (augalinis) | 13S | 60 |
| Vanduo |  | 200 |