

## Pietų valgiaraštis

**1 savaitė**

**6 – 10 metų amžiaus ir 11 metų bei vyresnio amžiaus mokiniai**

**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Daržovių sriuba su žirneliais (tausojantis) (augalinis)	11Sr	100
Virtos dešrelės (samsono pieniškos)	1A	70
Biri grikių košė	23.1Gr	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.	Išėiga (g)
Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis)	31A	75/75
Miltiniai sklandžiai	8.1Mp	150
Graikiškas jogurtas (2 %)		20
Vanduo		200

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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, agurkų ir porų mišrainė (augalinis)	9S	100
Gūžinių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	5.1S	60
Sezoniniai vaisiai		150
Vanduo		200

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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.	Išėiga (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.	Išeiiga (g)
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.	Išeiiga (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 griekiai (augalinis)	23Gr	70
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)		125
Sezoniniai vaisiai		150
Vanduo		200

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Bulvių plokštainis	1Bp	150
Grietinės padažas	2P	15
Arbata (be cukraus)	4G	200

#### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	16Sr	150
Keptos vištienos blauzdelės	10A	100
Pilno grūdo makaronų košė	25Gr	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.	Išeiiga (g)
Tešloje kepta žuvis	11Šp	80
Šiltos morkų salotos su svogūnais (augalinis)	13S	60
Vanduo		200

**2 savaitė**

**Pirmadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
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
Biri žalių grikių košė	23.2Gr	50
Sezoniniai vaisiai		150
Arbata (be cukraus)	4G	200

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Vegetariškas pupelių troškiny (tausojantis) (augalinis)	35A	150
Miltiniai blynai	8Mp	80
Vanduo		200

**Antradienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	8Sr	100
Virti varškėčiai (tausojantis)	3Mp	100
Jogurtinė grietinė (10 %)		15
Pilno grūdo makaronų mišrainė su virta vištiena	19.1S	100
Pomidorų ir šviežių agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	17S	50
Bulvių košė su sviestu (82 %)	7.1Gr	50
Sezoniniai vaisiai		150
Vanduo		200

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Paukštienos guliašas (tausojantis)	40A	75/75
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	25S	100
Arbata (be cukraus)	4G	200

**Trečiadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Pomidorinė ryžių (nešlifuočių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	15Sr	100
Troškintas paukštienos šnicelis (tausojantis)	28A	80
Morkų salotos su česnakų	15S	50
Pekino kopūstų, šviežių agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	21.1S	80
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	24.1Gr	60
Sezoniniai vaisiai		150
Arbata (be cukraus)	4G	200

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Virti varškės kubeliai (tausojantis)	5Mp	120

Grietinė (30 %)		10
Vanduo		200

#### Ketvirtadienis

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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.	Išeiiga (g)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	13Sr	100
Orkaitėje keptas žuvies kotletas	7A	80
Virti griekiai (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.	Išeiiga (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.	Išeiiga (g)
Vaisių sriuba	1Sr	100
Daržovių troškiny su virta kalakutiena (tausojantis)	34A	75/75
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	26Gr	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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis	2A	80
Daržovių troškiny (tausojantis)	36A	150
Vanduo		200

#### Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais (tausojantis)	11.1Sr	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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Orkaitėje kepti jautienos/kiaulienos kukulaičiai	16A	90
Virti griekiai (augalinis)	23Gr	70
Vegetariškas pupelių troškiny (tausojantis) (augalinis)	35A	150
Arbata (be cukraus)	4G	200

#### Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Varškės virtinukai (tausojantis)	5.1Mp	120
Grietinė (30 %)		15
Švieži pomidorai		50
Vanduo		200

**Ketvirtadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Pupelių sriuba (tausojantis)	9Sr	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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Cukinių troškiny (tausojantis) (augalinis)	39A	150
Pilno grūdo avižinių dribsnių košė (augalinis)	27Gr	100
Arbata (be cukraus)	4G	200

**Penktadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	4Sr	100
Kepti su garais žuvies maltiniai	7.1A	80
Jogurtinės grietinės padažas	2.1P	10
Virti griekiai (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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiiga (g)</b>
Varškės apkepas	4Mp	100
Jogurtinė grietinė (10 %)		15
Kepta žuvis	11.2Šp	100
Šiltos morkų salotos su svogūnais (augalinis)	13S	60
Vanduo		200