TVIRTINU
Direktorė

Palmira Kvietkauskienė
2022-09-01

ŠIRVINTU R. MUSNINKŲ ALFONSO PETRULIO GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Mokami pietūs

Valgiaraštis sudarytas pagal perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų pavyzdžius leidiniuose:

1. Bičiušienė A. Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės. UAB „Litera", 2018
2. Bogušienė R. Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys darželiams, mokykloms, kavinėms, namams vaikų maitinimui nuo1 iki 10 metų. VšĮ „ Sveikatai palankus", 2017

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga(g)	Kaina(Eur)
Sūrio lazdelė „Pik-nik"	20	0,16
Varškės sūrelis su burbonine vanile	100	0,38
Desertinis sūris	100	0,38
Bandelė „Riestainis"	50	0,29
Bandelė su varške	60	0,42
Džiūvėsiai su razinomis	100	0,36
Vaniliniai džiūvėsiai	100	0,35
Pienas	200	0,19
Kefyras	200	0,12
Geriamas jogurtas	200	0,2
Obuolių sultys	200	0,15
Ananasų sultys	200	0,18
Apelsinų sultys	200	0,18
Multivitaminų sultys	200	0,17
Arbata	200	0,06
Kakava	200	0,12
Kiviai	100	0,23
Nektarinai	100	0,29
Persikai	100	0,29
Persimonai	100	0,22
Melionai	100	0,22
Slyvos	100	0,16
Greipfruktai	100	0,25
Ananasai	100	0,47
Bananai	100	0,11
Obuoliai	100	0,10
Mandarinai	100	0,14
Kriaušės	100	0,11
Apelsinai	100	0,13
Vynuogės	100	0,42
Vanduo	200	-

1 savaitė. Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	250	133,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Jautienos troškinys su moliūgais	12-5/100T	131/29	303,3
Kiaulienos kepsnys	9A	100	305,7
Kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	120	131,4
Morkų salotos su česnaku	11S	100	63,6
Kepti varškėčiai	83A	200/30	459,2

1 savaitė. Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	250	235,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	160	195,3
Kepta žuvis	38A	100	173,69
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120A	60	64,3
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	125	84,8
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	130	87,2
Varškės ryžių apkepas	87A	200/30	419,2

]

1 savaitė. Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	250	147,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Vištienos kepinukai	32A	100	241,3
Įdaryta paprika		200	
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	150	217,0
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	110	80,3
Agurkai (šaltuoju laikotarpiu konservuoti agurkai)		50	8,5
Lietiniai su bananais	75A	200/30	547,5

1 savaitė. Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	250	162,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	84/96	237,7
Kiaulienos šnicelis	15A	100	263,0
Grikių košė	7G	75	102,3
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir konservuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A	110	117,8
Lietiniai su mėsa	77A	200/10	673,1

1 savaitė. Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	250	75,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	53A	200/40	389,4
Jogurto padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	30	44,8
Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis	15-1/1	100	137,9
Kalakutienos troškinys su ryžiais	3A	100/100	362,8
Morkų, žiedinių kopūstų, pomidorų ir moliūgų sėklų salotos	13S	100	166,0
Virti varškėčiai	82A	200/30	403,8

2 savaitė. Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (tausojantis)	1-3/23T	250	86,7
Kiaulienos kepinukai	9A	100	272,7
Grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	110	193,7
Jautienos maltinukas	27A	100	279,5
Agurkai (šaltuoju laikotarpiu konservuoti agurkai)		100	12,2
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100	72,7
Varškės spygliukai	89A	200/30	380,3

2 savaitė. Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	250	174,6
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Kepta su garais lašiša (tausojantis)	9-7/145T	110	301,9
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) (tausojantis)	29A	100/40	
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	110	93,0
Agurkas		50	8,5
Pomidoras		50	11,0
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultim (augalinis)	2-3/62A	125	88,8
Kepti varškėčiai	83A	200/30	459,2

2 savaitė. Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėm, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	250	226,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	11,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10-8/161T	170	182,7
Balandėliai su grietinės pomidorų padažu	63A	200/40	360,3
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT	150	189,8
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	145	33,6
Kopūstų, morkų salotos	1S	100	112,3
Lietiniai su varške	74A	200/100/30	652,8

2 savaitė. Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	200	254,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	64,6
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais	11-5/102T	94/26	218,5
Kepta paukštienos filė	30A	100	197,1
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/43AT	110	213,3
Pomidorai		80	1,8
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-3/69AT	120	95,4
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	24S	100	107,3
Bulvių plokštainis	46A	200/30	366,0

2 savaitė. Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	250	201,2
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T	220	462,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	17,9
Vaisių salotos (augalinis)	63s	100	64,8
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	85,0
Paukštienos šnicelis	34A	100	228,5
Bulvių košė	3G	75	54,3
Salierų salotos su agurkais ir pomidorais	61S	100	110,5
Pilno grūdo makaronai su kiauliena	68A	100/100	418,2

3 savaitė. Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	250	157,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	180	294,4
Jautienos-kiaulienos maltinis	16A	100	245,7
Grikių košė	10G	75	84,0
Brokolių salotos su agurkais (augalinis)	49S	100	165,3
Kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais	3S	100	73,8
Virti varškėčiai	82A	200/30	403,8

3 savaitė. Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	250	202,7
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Garais kepta žuvis (menkė)	9-7/140T	100	71,6
Troškinta žuvis su daržovėmis	39A	100/100	187,1
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36	150	209,1
Daržovių mišrainė	30S	100	105,9
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	180	86,8
Kepti varškėčiai	83A	200/30	459,2
Lietiniai su bananais	75A	200/30	547,5

3 savaitė. Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	11S	250	162,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/ 160T	100	162,8
Maltas vištienos šnicelis	34A	100	228,5
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (60/60)	4-3/61T	125	94,2
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir agurku	2-3/60A	100	131,3
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5a	130	131,3
Varškės apkepas	87A	200/30	419,3

3 savaitė. Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėm, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	250	163,5
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	86,1
Kepta paukštienos filė	30A	100	197,1
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis	62A	200	420,0
Virtos bulvės	1G	50	42,6
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)	4-5/104AT	140	237,2
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	125	63,6
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	44S	100	108,6
Virtų bulvių cepelinai	50A	200/40	332,7

3 savaitė. Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	250	239,6
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	5,9
Kepti orkaitėje varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	7-8/166	200	469,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	17,9
Trinti bananai su uogomis	14	100	77,4
Maltas paukštienos kepsnys	34A	100	228,5
Troškinta kiauliena su pomidorų padažu	1A	160	357,7
Grikių košė	7G	75	102,3
Pekino salotos	24S	100	107,3
Agurkas/pomidoras		50/50	18,5