

Utenos r. Užpalių gimnazijos Vyžuonų skyrius

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11- ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07 iki 16 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)	10	150
Tefteliai (kiaulienos kukuliai)	19	60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	21	75
Bulvių košė(tausojantis)	33	100
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	200
Mišrainė su agurkais(burokėlis, bulvės, morkos, svogūnas agurkas aliejus)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnais(augalinis)	51	100
Šviežių kopūstų salotos(kopūstai, morkos, aliejus)(augalinis)	55	50
Kopūstų pomidorų salotos(augalinis)	57	100
Duona		50
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba, (augalinis tausojantis)	1	150
Šaltibarščiai	11	250
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)	46	150/50
Nesaldintas jogurtas 2,5%	46	30
Žuvies šnicelis (tausojantis)	29	75
Vištienos kukuliai su morkomis (tausojantis)	32	70
Makaronai su aliejum(tausojantis)	66	100
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	85	150
Šviežių kopūstų salotos(kopūstai, morkos, aliejus) (augalinis)	56	100
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejum(augalinis tausojantis)	80	90
Kopūstų salotos su porais ir obuoliais su aliejum(augalinis)	92	100
Burokėlių salotos su svogūnu)(augalinis tausojantis)	51	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Agurkinė sriuba(augalinis, tausojantis)	4	150
Šaltibarščiai	11	250
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Vištienos kepinukai (tausojantis)	69	75
Natūralus kiaulienos kotletas(tausojantis)	14	70
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	110
Bulvių košė (tausojantis)	33	100
Šviežių kopūstų salotos (kopūstai morkos) (augalinis)	56	100
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	95	90
Agurkų pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	81	100
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis tausojantis)	50	100
Burokėlių salotos(augalinis tausojantis)	51	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Kopūstų sriuba, (augalinis tausojantis)	2	150
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Virti varškėčiai (tausojantis)	37	200
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30
Plovas(plikyti ryžiai) kiaulienos (tausojantis)	27	200/50
Troškintos morkos su ryžiais (plikyti)(augalinis tausojantis)	113	80/100
Kiaulienos daržovių troškinys (tausojantis)	72	70/130
Pieniškos dešrelės (virtos) a.r.	30	100
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	93	90
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis tausojantis)	51	100
Šviežių kopūstų salotos9kopūstas, morka) (augalinis)	56	100
Agurkai (marinuoti arba rauginti)		100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Žirnių sriuba (augalinis tausojantis)	5	150
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (jūros lydeka)(tausojantis)	89	80
Virti varškėčiai	37	200
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	85	150
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	110
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	95	90
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos(augalinis tausojantis)	51	100
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	56	100
Duona		30
Šviežių obuolių kompotas	64	200
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)	6	150
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	21	75
„Biržų“ (kiaulienos) kotletas	23	75
Bulvių košė (tausojantis)	110	100
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	110
Šviežių kopūstų salotos(kopūstas morkos) su aliejum(augalinis)	55	100
Kopūstų salotos su porais ir obuoliais(augalinis)	92	100
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejum(augalinis tausojantis)	80	90
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis tausojantis)	51	100
Duona		50
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Kopūstų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	3	150
Šaltibarščiai	11	250
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Kiaulienos daržovių troškinys (tausojantis)	72	70/130
Vištienos maltinukas(vištienos filė) (tausojantis)	31	70
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	85	150
Makaronai su aliejum (tausojantis)	66	100
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkai(augalinis tausojantis)	80	130
Šviežių kopūstų salotos (kopūstai morkos)su aliejum (augalinis)	55	100
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	51	100
Kopūstų pomidorų agurkų paprikų salotos su aliejum (augalinis)	97	90
Arbata	63	200
Sultys		200
Šviežių obuolių kompotas	64	200
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis tausojantis)	99	150
Šaltibarščiai	11	250
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
„Dubysos „ maltinis (jūros lydeka)(tausojantis)	74	50
Pieniškos dešrelės (virtos) a.r.	30	100
Plovas(plikyti ryžiai) kiaulienos (tausojantis)	27	200/50
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	112	110
Pekino kopūstų, porų ,pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	95	100
Agurkų pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	81	100
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis)	51	100
Šviežių kopūstų salotos su aliejum (augalinis)	55	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	7	150
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Varškės kukuliai (tausojantis)	36	210
Nesaldintas jogurtas 2,5%		50
Kiaulienos Šnicelis (tausojantis)	22	75
Bulvių košė (tausojantis)	110	100
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	110
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	93	90
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis)	51	100
Pekino kopūstų porų agurkų salotos su aliejum(augalinis)	96	90
Šviežių kopūstų salotos(kopūstai morkos) su aliejum (augalinis)	55	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Burokėlių sriuba, (augalinis tausojantis)	1	150
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	29	75
Kepta vištiena	26	100
Makaronai su aliejum (tausojantis)	66	100
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	85	150
Pekino kopūstų , obuolių agurkų salotos su aliejum (augalinis)	96	100
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	93	90
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis)	51	100
Šviežių kopūstų salotos (kopūstai morkos)su aliejum (augalinis)	55	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Žirnių sriuba (augalinis tausojantis)	5	150
Šaltibarščiai	11	250
Vištienos maltinukas (tausojantis)	31	70
Suktinukas (kiaulienos kotletas su kiaušinio ir svogūno įdaru)	18	70(60/10)
Bulvių košė (tausojantis)	33	100
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis tausojantis)	112	110
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis tausojantis)	77	100
Šviežių kopūstų salotos (kopūstas morkos)su aliejum (augalinis)	55	100
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis tausojantis)	51	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Kopūstų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	3	150
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Kiaulienos daržovių troškiny (tausojantis)	72	70/130
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	25	75
„Svetainės“ kiaulienos kotletas (su fermentinio sūrio 45% ir kiaušinio įdaru)(tausojantis)	24	50/5
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	110
Bulvių košė (tausojantis)	33	100
Agurkų pomidorų salotos su aliejum(augalinis)	81	150
Kopūstų pomidorų agurkų paprikų salotos su aliejum(augalinis)	97	90
Šviežių kopūstų salotos(kopūstai morkos) su aliejum (augalinis)	55	100
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis tausojantis)	51	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)	5	150
Šaltibarščiai	11	250
Maltas vištienos šnicelis(tausojantis)	25	50
Ryžių (plikyti) plovai su vištiena	70	80/100
Makaronai su aliejum (augalinis tausojantis)	66	100
Grikių košė su aliejum (augalinis tausojantis)	109	110
Kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su aliejum(augalinis)	97	150
Šviežių kopūstų salotos(kopūstas morka) su aliejum (augalinis)	55	100
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis tausojantis)	51	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Agurkinė sriuba (augalinis tausojantis)	4	150
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)	98	110
Nesaldintas jogurtas 2,5%		50
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	85	150
Kalakutienos daržovių troškiny (tausojantis)	71	70/110
Pieniškos dešrelės (virtos) a.r.	30	100
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	93	90
Šviežių kopūstų salotos (kopūstas morkos) su aliejum (augalinis)	55	100
Mišrainė su agurkais(burokėliai, bulvės, morkos, svogūnas, agurkas)(augalinis)	50	100
Burokėlių salotos su svogūnu (augalinis)	51	100
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	77	100
Duona		30
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba, (augalinis tausojantis)	1	250/5
Nesaldintas jogurtas 2,5%		5
Žemaičių blynai su mėsa (kiauliena)	47	150/50
Nesaldintas jogurtas 2,5%		30
Kiaulienos daržovių troškinys (tausojantis)	72	70/130
Žuvies kepinukai (tausojantis)	73	75
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis tausojantis)	85	150
Pekino kopūstų , obuolių agurkų salotos su aliejum (augalinis)	96	100
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%	93	90
Mišrainė su agurkais (augalinis tausojantis)	50	100
Burokėlių salotos(augalinis tausojantis)	51	100
Šviežių kopūstų salotos su aliejum (augalinis)	55	100
Duona		30
Arbata	63	200
Sultys		200
Šviežių obuolių kompotas	64	200
Vanduo		200
Sezoniniai vaisiai		200

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje