

Gargždų „Kranto“ progimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Nemokamą maitinimą gaunantiems

1 -2 kl. mokiniams

7-8 metai (nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 16.00 val.

1 savaitė (Pietūs)
Pirmadienis

2025-09-01

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/24	150	105,17
Kalakutienos mėsos kukulaičiai (tausojantis)	1	100	301,33
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	4-3/62	100	67,83
Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6	100	66,86
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			595,98

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/26	150	45,14
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	6-3/61	150	201,91
Maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	50	106,00
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19	100	115,23
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			522,87

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis)	1-3/39	150	79,31
Virti varškėčiai (tausojantis)	83	200	435,60
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis)		50	135,24
Agurko lazdelės (tausojantis)	2-3/61	50	6,60
Paprikos lazdelės (tausojantis)	120/4	50	17,40
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			711,34

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/28	150	88,62
Plovas (kiaulienos) (tausojantis)	07/96	200	421,00
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/16	100	50,88
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			615,09

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Žirnių sriuba (tausojantis)	1-3/24	150	105,17
Kepta su garais riebi (lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145	100	274,43
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/65	100	84,56
Virtų burokėlių salotos su apelsinais (augalinis)	2-3/62	100	83,22
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			601,97

2 savaitė (Pietūs)
Pirmadienis

2025-09-01

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis)	1-3/34	150	98,08
Kiaulienos mėsos kukulaičiai (tausojantis)	1	150	321,08
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	4-5/105	100	176,16
Šviežių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir alyvuogių aliej. (augalinis)	2-1/2	100	64,49
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			714,40

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/28	150	88,62
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	6-3/61	150	201,91
Troškintos maltos paukštienos padažas (tausojantis)	J005	50	106,00
Pekino kopūstų, obulių ir agurkų salotos su alyvuogių aliej. (augalin.)	2-1/7	100	72,76
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			523,88

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)	1-3/33	150	95,23
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	88	200	386,17
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis)		50	135,24
Agurko lazdelės	2-3/60	50	6,60
Paprikos lazdelė	120/4	50	17,40
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			695,23

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis)	1-3/21	150	190,87
Plovas (kalakutienos mėsa) (tausojantis)	10-5/111	200	327,10
Morkų ir šv. kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4	100	156,85
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			729,41

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis)	1-3/26	150	45,15
Menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	100	215,29
Sviesto-grietinės padažas		50	135,24
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65	100	84,56
Burokėlių salotos su pakepintais svogūnais (augalinis)	4-3/69	100	96,55
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			631,38

3 savaitė (Pietūs)
Pirmadienis

2025-09-01

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	1-3/39	150	79,31
Kepti su garais vištienos kukulaičiai (tausojantis)	10-7/143	100	225,59
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%) (tausojantis)	4-5/107	130	128,25
Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/12	100	48,28
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			569,21

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Žirnių sriuba (tausojantis)	1-3/24	150	105,17
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	6-3/61	150	201,91
Troškintos maltos kiaulienos padažas (tausojanti)	J005	50	106,00
Šviežių kopūstų agurkų, pomidorų salotos su alyv.aliejumi (augalinis)	2-1/8	100	66,78
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			534,45

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	1-3/22	150	232,17
Plovav su vištienos mėsa (tausojantis)	10/5	200	327,10
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5	100	100,88
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			717,74

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su šviežiais kopūstais (tausojantis)	175	150	80,00
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169	200	419,99
Grietinė		50	36,00
Šaldytos braškės		50	25,01
Agurko lazdelės		50	6,60
Paprikos lazdelė		50	17,40
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			639,59

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiga	Energetinė vertė,kcal
Pupelių sriuba su cukinija (tausojantis)	1-3/35	150	135,88
Kepta su garais liesa (menkė) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/44	100	78,32
Sviesto-grietinės padažas		50	135,24
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	4-5/104	150	254,10
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/16	100	50,84
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			708,97

2025-09-01

Sudarė:

Vida Gudauskienė

Naudota metodinė medžiaga:

1. Sveikatai palankus „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ darželiams, mokykloms, 2017 m.;
2. Dešimties dienų perspektyvinis valgiaraštis mokyklinio amžiaus vaikų ugdymo įstaigų maitinimo organizatoriams, 2007 m.;
3. Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 15 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys.

Gargždų „Kranto“ progimnazija pasilieka teisę koreguoti meniu.