



# Gargždų „Kranto“ progimnazija

## 15 dienų laisvai pasirenkamų patiekalų VALGIARAŠTIS 2023-09-01

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 16.00 val.

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

1 savaitė  
Pirmadienis

2023-09-01

	RP Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/25	250
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30	200
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62	100
Kalakutienos mėsos guliašas (tausojantis)	1	150
Vištienos filė šnicelis (tausojantis)	36	100
Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis)	54	200
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169	200
Pekino kopūstų salotos su porais, pomidorais ir alyv. aliejumi (augalinis)	2-1/6	100

## Antradienis

	RP Nr.	Išėiga
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/26	250
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/36	200
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/46	100
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	03/13	100
Jautienos kumpis troškintas su moliūgais (tausojantis)	12-5/100	150
Orkaitėje keptas kiaulienos sprandinės šašlykas (tausojantis)	21	100
Lietiniai blynėliai su varškės įdaru (tausojantis)	71	150
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuog. aliejumi (augalinis)(tausojantis)	2-1/19	100

## Trečiadienis

	RP Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba (tausojantis)	1-3/39	250
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31	200
Biri perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/45	100
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101	200
Vitienos filė kepsnys (tausojantis)	33	100
Kalakutienos mėsos kukulaičiai su morkomis (tausojantis)	10-3/62	100
Virti varškėčiai (tausojantis)	83	200
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61	100

## Ketvirtadienis

	RP Nr.	Išėiga
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis (tausojantis)	251	250/100
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/41	250
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33	200
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)		100
Plovas su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7/96	200
Balandėliai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	64	200
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	84	200
Orkaitėje kepti kiaulienos mėsos kukulaičiai su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-8/160	100
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/16	100

## Penktadienis

	RP Nr.	Išėiga
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis)	1-3/36	250
5 grūdų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/42	200
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65	100
Troškintos jautienos kepenys (tausojantis)	618-3	150
Kepta su garais riebi (lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145	100
Varškės apkepas su bananais ir ciberžole (tausojantis)	7-8/170	200
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)	79	200
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	5-5/104	200
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62	100

Vyr. virėja  
Vida GudauskienėDirektorė  
Vilija Lukauskienė

2 savaitė  
Pirmadienis

2023-09-01

	RP Nr.	Išėiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis)	1-3/34	250
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/51	200
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	4-5/105	100
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141	100
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	1	150
Kiaulienos mėsos kotletas (tausojantis)	31	100
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsos įdaru	49	200
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	7-8/164	200
Šviežių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	31	100

**Antradienis**

	RP Nr.	Išėiga
Tiršta perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/31	250
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53	200
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36	100
Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos šnicelis (tausojantis)	36	100
Maltos vištienos kepsniukai (blyneliai) (tausojantis)	P019	100
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-5/108	150
Lietiniai blyneliai su bananų įdaru	72	150
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7	100

**Trečiadienis**

	RP Nr.	Išėiga
Žiedini kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis)	1-3/21	250
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50	200
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105	100
Kiaulienos nugarinė užkepta sūriu (tausojantis)	29	100/50
Jautienos mėsos befstrogenas (tausojantis)	7	150
Orkaitėje keptas kiaulienos mėsos kotletas „Beržas“ (tausojantis)	23	100
Kepta su garais žuvis (menkė) su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	9-7/143	100
Virti varškės kukulaičiai (tausojantis)	88	200
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60	100

**Ketvirtadienis**

	RP Nr.	Išėiga
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis (tausojanatis)	251	250/100
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)	1-3/33	250
Viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60	200
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43	100
Plovas (kalakutienos mėsa) (tausojantis)	10-5/109	200
Kepti orkaitėje kalakutienos mėsos maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161	100
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos filė su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	10-5/101	150
Kepti su garais varškėčiai (varkė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/162	200
Aukštaičių blynai (speltos miltai) (tausojantis)	23	200
Morkų ir šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4	100

**Penktadienis**

	RP Nr.	Išėiga
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis)	Sr001	250
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38	200
Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	Kr000	100
Orkaitėje keptas žuvies kotletas „Dubysa“ (tausojantis)	42	100
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107	200
Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162	200
Sklindžiai su bananais (speltos miltai) (tausojantis)	79	200
Virtų burokėlių salotos su pakepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69	100

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

Direktorė  
Vilija Lukauskienė

<b>Pirmadienis</b>		<b>RP Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)		Sr021	250
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)		3-3/55	200
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%) (tausojantis)		4-5/107	100
Kepti su garais vištienos kukulaičiai (tausojantis)		10-7/143	100
Kalakutienos mėsos troškiny su daržovėmis (žiediniai kopūstai, morkos, cukinija, moliūgas) (tausojantis)		10-5/103	150
Keptas orkaitėje žuvies šnicelis (tausojantis)		45	100
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)		7-3/60	200
Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		2-1/12	100
<b>Antradienis</b>		<b>RP Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Žirnių sriuba (tausojantis)		1-3/24	250
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)		3-3/50	200
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		3-3/36	100
Kiaulienos mėsos maltinukas (tausojantis)		K003	100
Kiauliena troškinta su morkom ir porais (tausojantis)		11-5/102	150
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)		57	200
Žemaičių blynai su lęšiu įdaru (augalinis) (tausojantis)		5-8/161	200
Varškės apkepas su aguonomis (tausojantis)		87	200
Šviežių kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		2-1/2	100
<b>Trečiadienis</b>		<b>RP Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Rugštynių sriuba (tausojantis)		1-3/22	250
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)		3-3/39	200
Bulvių ir brokolių košė (tausojantis)		4-3/61	100
Orkaitėje kepti vištienos maltinukai (tausojantis)		P017	100
Plovas su vištienos filė (tausojantis)		10-5/111	200
Kepta orkaitėje vištienos blauzdelė (tausojantis)		34	100
Kalakutienos šlaunų mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais (tausojantis)		10-5/102	150
Lietiniai blynėliai su varškės-špinatų įdaru (tausojantis)		7-8/163	150
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		2-1/5	100
<b>Ketvirtadienis</b>		<b>RP Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Šaltibarščiai su virtom bulvėm (tausojantis)		251	250/100
Burokėlių sriuba su šviežiais kopūstais (tausojantis)		175	250
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)		3-3/40	200
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		3-3/45	100
Kiaulienos mėsos kepsnys „Trakų suktinis“ (tausojantis)		15	100
Kiaulienos mėsos natūralus kotletas užkeptas sūriu (tausojantis)		29	100
Jautienos kumpis troškintas su morkomis ir porais (tausojantis)		12-5/102	150
Troškinti rauginti kopūstai su kiaulienos mėsa (tausojantis)		07/81	200/100
Orkaitėje keptas varškės apkepas (tausojantis)		7-8/169	200
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		2-1/6	100
<b>Pentadienis</b>		<b>RP Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Pupelių sriuba su morkomis ir cukinija (tausojantis)		1-3/35	250
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)		3-3/35	200
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)		4-5/104	100
Kepta su garais liesa (menkė) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)		9-7/144	100
Sklindžiai su kriaušėmis (speltos miltai) (tausojantis)		M003	200
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)		6-8/160	200
Avinžirnių troškiny su žirneliais ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)		5-5/108	200
Virti varškės kukulaičiai (spygliukai) (tausojantis)		88	200
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)		2-1/16	100

Sudarė:

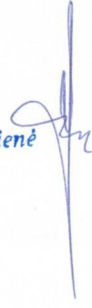
Vida Gudauskienė

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 „Krantas“ progimnazija pasilieka teisę koreguoti meniu.

*Vyr. virėja*  
Vida Gudauskienė



*Direktorė*  
Vilija Lukauskienė

