



# Gargždų „Kranto“ progimnazija

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Nemokamą maitinimą gaunantiems 1–2 kl. mokiniams  
7–8 metai (nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Išstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 16.00 val.

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

## Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/25	150	140,99
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	1	150	301,33
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	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:			631,60

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26	150	45,14
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	03/13	100	112,00
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/43	100	193,95
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:			520,91

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis)	1-3/39	150	79,31
Virti varškėčiai (tausojantis)	83	200	435,60
Sviesto-grietinės padažas		30	135,24
Agurko lazdelės	194/4	60	6,60
Paprikos lazdelės	120/4	30	8,70
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.	Išseiga	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

## Pentadienis

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis)	1-3/36	150	173,44
Kepta su garais riebi (lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145	100	274,43
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65	100	84,56
Virtų burokėlių salotos su apelsiniais (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:			670,24

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

Direktorė  
Vilija Lukauskienė

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis)	1-3/34	150	98,08
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	150	321,08
Grikių kr. 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.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/31	150	104,77
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	36	100	369,87
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	102,00
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:			703,99

Trečiadienis			
Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Pomidorų sriuba su ryžiais (tausojantis)	1-3/33	150	95,23
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	88	200	386,17
Sviesto - grietinės padažas		30	135,24
Paprikos lazdelės	120/4	60	17,40
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			688,63

Ketvirtadienis			
Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išseiga	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.	Išseiga	Energetinė vertė,kcal
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis)	Sr001	150	73,50
Žuvies kotletas (tausojantis)	42	100	385,54
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:			694,74

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

Direktorė  
Vilija Lukauskienė

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė,kcal
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	Sr021	150	112,50
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.	Išeiğa	Energetinė vertė,kcal
Žirnių sriuba (tausojantis)	1-3/24	150	105,17
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	K003	100	210,90
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojanti)	3-3/50	100	188,02
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:			625,46

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė,kcal
Rugštinių sriuba (tausojantis)	1-3/22	150	232,17
Kepta orkaitėje vištienos blauzdelė (tausojantis)	34	100	271,77
Bulvių-brokolių košė (tausojantis)	4-3/61	100	75,36
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:			734,77

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba su šviežiais kopūstais (tausojantis)	175	150	80,00
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169	200	419,99
Grietinė 12%		30	36,00
Šaldytos braškės		30	25,01
Agurko lazdelės	149/4	60	6,60
Vanduo su vaisiais (apelsinai arba citrina)	17-1/1	200	4,59
Vaisiai		100	50,00
Iš viso:			622,19

**Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	RP Nr.	Išeiğa	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
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	4-5/104	150	254,10
Cukinijų, 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:			573,73

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

Direktorė  
Vilija Lukauskienė

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.

Vyr. virėja  
Vida Gudauskienė

Direktorė  
Vilija Lukauskienė

