

UAB „Smeltužė“

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija
Reikjaviko 17, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. amžiaus ir vyresnių vaikams

Išstaigos darbo laikas:

8.00 - 15.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/25AT	Agurkinė sriuba su bulvėmis, grietinė (tausojantis)	150/6
	Antrieji patiekalai	
9A	Keptas kiaulienos kepsnys	100
6A	Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	75/125
11A	Kepti kiaulienos gabaliukai (pomidorų padažas, svogūnai)	75/20/20
15A	Maltas kiaulienos kepsnys	100
16A	Jautienos – kiaulienos maltinis	100
14AA	Pupelių – daržovių troškinys (tausojantis, augalinis)	200
83A	Kepti varškėčiai su grietine	150/20
	Garnyras	
3Gr	Bulvių košė su pienu	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
	Salotos	
18Sl	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	100
4Sl	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	100
11Sl	Morkų salotos su česnakais	100
36Sl	Švieži agurkai	50
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200

Direktorė
Zita Salmanavičienė



1 savaitė
 Antradienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/39T	Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)	150/6
5Sr	Šaltibarščiai	150
5Sr	Šaltibarščiai	250
	Antrieji patiekalai	
30A	Kepta paukštienos filė	100
2A	Paukštienos – daržovių troškiny (tausojantis)	100/100
33A	Kepti kalakutienos gabaliukai (pomidorų padažas, svogūnai)	72/20/20
34A	Maltas paukštienos kepsnys	100
50A	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena), grietinė	140/60/40
52A	Virtų bulvių blynai su varške	150/50/40
53A	Virtų bulvių blynai su kalakutiena	150/50/40
85A	Varškės apkepas su grietine	200/30
74A	Lietiniai blyneliai su varške	150/75/20
38A	Žuvies kepsnys	100
2AA	Cukinių, moliūgų, morkų ir žirnių troškiny (tausojantis, augalinis)	200
	Garnyras	
8Gr	Virti makaronai	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
5Gr	Biri ryžių kruopų košė (šlifuoti)	100
1Gr	Virtos bulvės	100
	Salotos	
15Sl	Marinuoti burokėliai	100
2Sl	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	100
14Sl	Morkų, obuolių ir porų salotos	100
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200

1 savaitė

Trečiadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/26T	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
38A	Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	100
42A	Maltas žuvies kepsnys	100
39A	Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	75/75
113A	Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai	150/20
87A	Varškės – ryžių apkepas (tausojantis)	200/30
59A	Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis)	100/100
36A	Virtos dešrelės	100/30
4-5/105AT	Grikių kruopų košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	150/20
	Garnyras	
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
	Salotos	
18Sl	Burokėlių salotos su obuoliais	100
4Sl	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	100
35Sl	Agurkų ir pomidorų salotos su porais	100
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200

Direktorė
Zita Salmanavičienė



1 savaitė

Ketvirtadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga
	Sriubos	
1-3/38At	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
32A	Paukštiesenos kepinukai	100
33A	Kepti paukštiesenos gabaliukai su pomidorų padažu ir svogūnais	75/20/20
35A	Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	100
3A	Paukštiesenos troškinys su šlifuotais ryžiais (tausojantis)	100/100
31A	Keptos paukštiesenos šlaunelės (tausojantis)	100
63A	Balandėliai su kiauliena, grietinės ir pomidorų padažu (tausojantis)	200/40
4AA	Grikių –daržovių kepinukai (tausojantis, augalinis)	200
82A	Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	200/30
	Garnyras	
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
14Gr	Virti avinžirniai	100
	Salotos	
20Sl	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	100
1Sl	Kopūstų salotos su porais	100
35Sl	Morkų salotos su obuoliais	100
38Sl	Marinuoti agurkai	50
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200

1 savaitė

Penktadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/29At	Rūgštynių sriuba, grietinė (tausojantis)	150/6
	Antrieji patiekalai	
10A	Kiaulienos kepinukai	100
1A	Kiaulienos – daržovių troškinys (tausojantis)	75/75
7A	Jautienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	75/65
23A	Apkepti natūralūs kotletai su sūriu	100
27A	Jautienos maltinukai	100
12A	Kiaulienos suktinukai su paukštienos įdaru	100
5AA	Daržovių troškinys su griekiais (tausojantis, augalinis)	100/100
84A	Kepti varškėčiai su morkomis	200/30
77A	Lietiniai blyneliai su mėsa	150/75/10
38A	Kepta žuvis (tausojantis)	140
	Garnyras	
8Gr	Virti makaronai	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
	Salotos	
15Sl	Marinuoti burokėliai	100
4Sl	Šviežių kopūstų - morkų salotos	100
11Sl	Morkų salotos su česnakais	100
24Sl	Salotos su pekino kopūstais, pomidorais	100
37Sl	Švieži pomidorai	50
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200
	Arbata be cukraus (be cukraus)	200