

TVIRTINU

Direktorius
Arūnas Matuzas

UAB „Smeltužė“

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija
Reikjaviko 17, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 amžiaus vaikams

Istaigos darbo laikas:
8.00 - 15.00 val.

PIRMADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/25AT	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	141
83A	Kepti varškėčiai, natūralus jogurtas	150/40	423,8
	Vanduo	200	0,0
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			610,56

ANTRADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/39T	Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	150	103,50
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
9-7/140T	Kepta žuvis	110	208,51
4-5/104AT	Nešlifotų ryžių košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	110	90
2-1/19A	Šviežių kopūstų – morkų salotos	110	121,66
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			634,43

TREČIADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/29AT	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	56
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
11-8/161T	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)(100/20)	120	197,83
76R	Biri grikių košė	110	75,36
2-1/5A	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	111,08
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			551,03

KETVIRTADIENIS

TVIRTINU


 Direktorius
 Arūnas Matuzas

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/41AT	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	143,15
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
31A	Kepta paukštienos file konvekciniėje krosnelėje (tausojantis)	75	186,04
3-3/36AT	Nešlifuočių ryžių košė (tausojantis)	110	152,90
14	Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	100	40,60
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			633,45

PENKTADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/24At	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	105,22
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
7-3/60T	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais, grietinė (170/30) (tausojantis)	170/30	402
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			617,98

PIRMADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/34AT	Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	103,50
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	5,9
85A	Varškės apkepas, nesaldintas jogurtas (tausojantis)	150/40	365,01
	Duona su saulėgrąžomis	30	62
	Vanduo	200	0,0
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			585,17

ANTRADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/31AT	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	102,24
9-7/140T	Kepta garuose menkė su provanso žolelėmis (tausojantis)	90	246,99
76R	Biri grikių košė	110	76,11
2-3/62A	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	110	78,16
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			549,26

TREČIADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/32T	Pieniška viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	114,54
32A	Kepta vištos šlaunelė konvencinėje krosnelėje (tausojantis)	75	113,69
4-3/65AT	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	110	93
25S	Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	100	98,70
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			465,69

KETVIRTADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/28AT	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	88,50
10-7/143T	Kepti garuose kiaulienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	110	248,14
8	Virti viso grūdo makaronai	100	127
	Švieži agurkai	60	7,30
	Duona su saulėgrąžomis	30	62
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			578,70

PENKTADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/39T	Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	150	103,50
	Duona su saulėgrąžomis	30	62
10-5/102T	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	100	141,43
4-5/104AT	Troškintos morkos su nešlifuotais ryžiais (augalinis) (tausojantis) (25/55)	80	105,29
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			623,48

PIRMADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/31AT	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	152
87A	Varškės spygliukai (tausojantis)	150	325,63
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	40	22,40
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
	Vanduo	200	0,0
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			610,79

628,03

ANTRADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/41AT	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	94,24
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
9-7/140T	Kepta žuvis	90	208,51
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)	110	93
2-3/60A	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	70	137,60
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			644,11

TREČIADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/35AT	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	135,85
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
11-5/102T	Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	100	182,10
3-3/50T	Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	60	112,81
	Švieži pomidorai	60	1,32
4-3/69AT	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	60	57,98
	Vanduo	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			600,82

KETVIRTADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/38AT	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	143,72
5-8/161AT	Žemaičių blynai	140	220,62
14-1/2	Padažas	25	37,35
	Vanduo	200	0,00
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			512,45

PENKTADIENIS

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
1-3/26T	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	100,30
	Duona su saulėgrąžomis	30	65
10-5/111T	Plikytų ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	180	294,39
	Švieži agurkai	60	7,30
	Kefyras	200	50,90
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76
			614,50