

UAB „Smeltužė“

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija
Reikjaviko 17, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. amžiaus ir vyresnių vaikams

Įstaigos darbo laikas:

8.00 - 15.00 val.

TVIRTINU


 Direktorius
Arūnas Matuzas

2 savaitė

Pirmadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/34At	Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	150/6
	Antrieji patiekalai	
9A	Kiaulienos kepsnys	100
15A	Maltas kiaulienos kepsnys	100
4A	Kiaulienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	75/75
11A	Kepti kiaulienos gabaliukai (pomidorų padažas, svogūnai)	72/20/20
28A	Kiaulienos maltinukai	100
14AA	Pupelių – daržovių troškiny (tausojantis, augalinis)	200
83A	Kepti varškėčiai, grietinė	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
2-1/7Sl	Pekino kopūsto salotos	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


2 savaitė

Antradienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/31AT	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
30A	Kepta paukštienos filė	100
5A	Paukštienos – grikių troškinys (tausojantis)	100/100
33A	Kepti paukštienos gabaliukai (pomidorų padažas, svogūnai)	72/20/20
34A	Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys	100
85A	Varškės apkepas su grietine	200/30
74A	Lietiniai blynėliai su varške	150/75/20
38A	Žuvies kepsnys (lašišos medalionai)	100
33A	Paukštienos kepinukai	83
10-7/143T	Garuose keptos daržovės su saulėgražomis(augalinis, tausojantis)	90
	Garnyras	
8Gr	Virti makaronai	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
10Gr	Troškintos daržovės	100
	Salotos	
15Sl	Marinuoti burokėliai	100
2Sl	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	100
14Sl	Morkų, obuolių ir porų salotos	100
43Sl	Švieži pomidorai ir agurkai (augalinis)	100
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200

2 savaitė

Trečiadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga
	Sriubos	
1-3/32T	Pieniška viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
10A	Kiaulienos kepinukai	100
1A	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	75/75
2A	Jautienos – daržovių troškiny (tausojantis)	75/75
18A	Kiaulienos maltinukai su sūrio ir kiaušinio įdaru	100
16A	Jautienos – kiaulienos maltinis	100
5AA	Daržovių troškiny su griekiais (tausojantis, augalinis)	100/100
84A	Kepti varškėčiai su morkomis	200/30
72A	Lietiniai blynėliai su mėsa ir grietine	150/75/20
	Garnyras	
8Gr	Virti makaronai	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
	Salotos	
15Sl	Marinuoti burokėliai	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

2 savaitė

Ketvirtadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/28At	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
32A	Paukštiesos kepinukai	
2A	Kalakutienos – daržovių troškinys (tausojantis)	75/20/20
35A	Paukštiesos kukuliai (tausojantis)	100
3A	Paukštiesos troškinys su ryžiais (tausojantis)	100/100
31A	Keptos paukštiesos šlaunelės	100
63A	Balandėliai su kalakutiena, 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
	Arbata su citrina (be cukraus)	200/7

2 savaitė

Penktadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga
	Sriubos	
1-3/36AT	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
39A	Troškinta žuvis su daržovėmis	75/75
113A	Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai	150/20
87A	Varškės – ryžių apkepas (tausojantis)	200/30
4-5/105AT	Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	80
11-5/102T	Kiaulienos troškinys su daržovėmis	50/100
	Garnyras	
1Gr	Virtos bulvės	100
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
14Sl	Morkų, obuolių ir porų salotos	100
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200