

Utenos Vyturių progimnazija

Utena, Sėlių g. 45

15 dienų valgiaraštis

7-10 metų amžiaus mokiniams

Įstaigos darbo laikas

07.00 val. – 13.00 val.

Nr. 1 – Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, aliejus tinkantis apdorojimui)	1-3/25AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Kiaulienos kepsnys (kiaulienos nugarinė)	Nr.8	75
Maltas kiaulienos šnicelis	Nr.15	75
5 grūdų kruopų košė (augalinis, tausojantis; rapsų aliejus)	3-3/42AT	100
Morkų salotos su česnaku (augalinis) (aliejaus padažas)	Nr.11	70
Kopūstų - morkų salotos (augalinis), (svogūnai, aliejus)	Nr.11	70
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	Nr.87	200
15% grietinė		20
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 1 – Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, pupelės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	Nr.16SR	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Troškinta vištienos filė padaže (tausojantis)	10-5/100T	70/30
Vištienos kukuliai su morkomis (tausojantis) (vištienos krūtinėlė)	10-3/61T	70
Grikių košė (tausojantis, 82% sviestas)	3-3/33T	100
Virtų burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) (aliejaus padažas)	2-3/63A	100
Pekino – agurkų salotos (augalinis), (aliejaus padažas)	Nr. 23	100
Varškės(9%)- kukurūzų apkepas	8-7/169T	140
15% grietinė		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 1 – Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/39AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Kiaulienos guliašas su padažu (tausojantis),	Nr.1	75/45
Kiaulienos kotletas	Nr.29	75
Perlinių kruopų košė (tausojantis, 82% sviestas)	Nr.93	100
Agurkai (augalinis) (marinuoti; švieži)	Nr.43	50
Burokėlių su ž. žirneliais salotos (augalinis) (svogūnai, rapsų aliejus)	Nr.17	100
Blynai su obuoliais (a. r. kvietiniai miltai, pilno grūdo miltai arba sėlenos)	6-6/102	160
2,5% natūralus jogurtas; 15% grietinė		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 1 – Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/24AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Troškinta paukštiena su padažu (tausojantis)	Nr.30AN	75/30
Maltas paukštienos šnicelis (vištos filė)	Nr.35AN	75
Bulvių - morkų košė (tausojantis) (82% sviestas, 2,5% pienas)	4-3/62T	100
Morkų, obuolių ir salierų salotos (augalinis), (aliejus)	2-1/21A	70
Kopūstų salotos (augalinis) (svogūnai, morkos, aliejus)	Nr.1	100
Virti varškėčiai (viso grūdo kvietiniai miltai arba sėlenos) (tausojantis)	Nr.82	200
15% grietinė		20
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 1 – Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, perlinės kruopos, prieskoniai, aliejus tinkantis apdorojimui)	1-3/28AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Žuvis troškinta su daržovėmis (tausojantis) (šaldyta jūros lydekos filė)	Nr.40	50/50
Žuvies šnicelis (šaldyta jūros lydekos filė)	Nr.43	75/75
Troškintos pupelės su kiauliena (tausojantis)	Nr.6	100/50
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-3/55AT	100
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis), (rapsų aliejus)	Nr.19	100
Virtų bulvių cepelinai su mėsa. (svogūnai, virtos bulvės, bulvių krakmolos, virta kiauliena 20g.)	Nr. 53	200/30
Virtų bulvių cepelinai su varške. (virtos bulvės, bulvių krakmolos, 20g. varškės 9%).	Nr. 54	200/30
15% grietinė		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 2 – Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/38	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Kiaulienos maltinis	352/2	75
Troškinta kiauliena su kopūstais (tausojantis)	Nr.5	75/75
Kopūstų ir agurkų salotos (augalinis) (konservuoti kukurūzai, rapsų aliejus)	Nr.3	100
Avižinių dribsnių košė (tausojantis, 82% sviestas)	3-3/55AT	100
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis) (svogūnai, rapsų aliejus)	Nr.18	100
Mieliniai blynai su obuoliais (a.r.kvietiniai miltai, viso grūdo miltai arba sėlenos)	Nr.68	150
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 2 – Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Rūgštinių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/22AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	70
Paukštienos guliašas su padažu (tausojantis)	Nr.1	75/45
Miežinių kruopų košė (tausojantis, 82% sviestas)	3-3/30AT	100
Morkų, obuolių ir salierų salotos (augalinis, rapsų aliejus)	2-1/21A	100
Burokėlių salotos (augalinis, rapsų aliejus)	Nr.16	100
Ryžių - varškės apkepas (9%)	NR.17	150
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 2 – Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, cukinija, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	Nr. 12	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Kiaulienos guliašas su padažu (tausojantis)	Nr.1	75/45
Kiaulienos kotletas	Nr.29	75
Bulvių košė (tausojantis) (82% sviestas, 2.5% pienas)	Nr.4GAR	100
Pekino kpūstų – agurkų salotos (augalinis; aliejaus padažas)	Nr. 23	100
Kopūstų salotos (pagal sezoną – rauginti) (augalinis; rapsų aliejus)	Nr.1	100
Virti varškėčiai (tausojantis) (viso grūdo kvietiniai miltai arba sėlenos)	Nr.82	200
15% grietinė		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 2 – Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/27AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Plovas	Nr.3	75/75
Žuvies kepsnys (šaldyta jūros lydekos filė)	Nr.39	50
Žuvies maltinis (šaldyta jūros lydekos filė)	Nr.44	75
Grikių košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis) (šaldytų daržovių mišinys)	3-3/33T Nr. 12	80/40
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) (rapsų aliejus)	2-3/63A	100
Bulvių plokštainis	Nr.47	200
15% grietinė		30
Mieliniai blynai (a.r.kvietiniai miltai, viso grūdo miltai arba sėlenos)	Nr. 67	150
Natūrali braškių tyrė arba 15% grietinė		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 2 – Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/40AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Troškinta paukštiena su padažu (tausojantis)	Nr.30	75/30
Paukštienos maltinis	Nr.36	75
5-grūdų dribsnių košė (augalinis; rapsų aliejus)	3-3/42AT	100
Burokėlių ir ž. žirnelių, agurkų salotos (augalinis; rapsų aliejus)	2-3/61A	100
Agurkai (švieži arba marinuoti), (augalinis aliejus)	Nr.43	50
Varškės (9%) – kukurūzų kruopų apkepas	7-8/169T	140
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 3 – Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) (kopūstai, morkos, svogūnai, ž. žirneliai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	Nr.12	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Kiaulienos kotletas	Nr. 27	75
Kiaulienos kepsnys (kiaulienos nugarinė)	Nr. 8	75
Miežinių kruopų košė (tausojantis; 82% sviestas)	3-3/30T	100
Kopūstų salotos (augalinis) (svogūnai, morkos, rapsų aliejus)	Nr. 1	100
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis; su aliejaus padažu)	2-3/63A 14-1/121A	100
Varškės spygliukai (tausojantis)	Nr. 87	200
15% grietinė		20
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 3 – Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/39AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Kepta žuvis (šaldyta jūros lydekos filė)	Nr.38	50
Žuvies kepsnys (šaldyta lašišos filė)	Nr.39	75
Kepta vištienos filė	NR.31	75
Ryžių kruopų košė (tausojantis, augalinis) (su aliejumi)	Nr. 5	100
Varškės kukulaičiai (tausojantis) (a.r. kvietiniai miltai arba sėlenos)	204/73	200
15% grietinė		30
Pekino kopūstų – agurkų salotos (augalinis) (svogūnai, rapsų aliejus)	Nr. 56	100
Morkų su česnakų salotos	Nr.11	100
Kaimiški blynai (pilno grūdo miltai arba sėlenos)	Nr. 76	150
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 3 – Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) (bulvės, morkos, pupelės, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	Nr. 16	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis) (vištienos filė)	Nr. 2	75/75
Mėsos ir grikių troškinys	Nr.4	75/75
Paukštienos maltas šnicelis	Nr. 35AN	75
Grikių košė (tausojantis, 82% sviestas)	3-3/33T	100
Morkų, obuolių ir salierų salotos (augalinis; rapsų aliejus)	Nr. 1	100
Burokėliai salotos (augalinis; rapsų aliejus)	Nr.16	100
Varškės apkepas su sorų kruopomis	7-8/162T	140
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 3 – Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) (pagal sezoną – švieži, morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkantis kepimui)	1-3/26AT	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Maltas kiaulienos šnicelis	Nr. 18	75
Mėsos kukuliai su šlifuotais ryžiais (tausojantis) (malta kiauliena)	Nr. 81P	60/15
Bulvių košė (tausojanti) (82% sviestas, 2,5% pienas)	4GAR	100
Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis, aliejus)	3-3/60A	100
Morkų salotos su česnaku (augalinis; rapsų aliejus)	Nr. 11	70
Blynai su obuoliais (a. r. kvietiniai miltai, viso grūdo kvietiniai miltai)	Nr. 77	160
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		

Nr. 3 – Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros nr.	7-10 metų amžiaus mokiniai
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) (morkos, svogūnai, prieskoniai, druska, aliejus tinkamas kepimui)	Nr. 15	100
Duona (ruginiai, pilno grūdo miltai)		20
Troškinta paukštiena su padažu (tausojantis)	Nr. 30	75/30
Paukštienos kepinukai (paukštienos filė)	Nr. 33	75
5-gruodų dribsnių košė (tausojantis; 82% sviestas)	3-3/42AT	100
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos (augalinis; rapsų aliejus)	2-1/10A	100
Agurkai (augalinis) (švieži arba marinuoti)	Nr. 43	50
Kepti varškėčiai (pilno grūdo miltai)	Nr. 83	150
15% grietinė arba 2,5% natūralus jogurtas		30
Vaisiai (pagal sezoniškumą)		100
Vanduo		