

**Pajstrio Juozo Zikaro gimnazija  
G. Norvaišo įmonė**

**PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS  
11-14 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 val.30 min iki 12 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Lietiniai blynai	70A	150
Uogienė	15P	30
Vaisinė arbata		200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Duona juoda	1Š	40
Vištienos plovav (tausojantis)	A3	250
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	58S	60/40
Vanduo su citrina	6G	200
Vaisiai		100

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Kiaušiniai virti su majonezu, žaliais žirneliais (tausojantis)	39Š	80/40/60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40
Vaisinė arbata	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150
Duona ruginė	1Š	40
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai, varškė 9%) (tausojantis)	83A	250
Sviesto (82 %)-grietinės (30%) padažas	3P	20/20
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200
Vaisiai		100

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Dešrelė pieniška virta aukš. rūšis (tausojantis)	39A	100
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100
Pomidoras		50/50
Ramunėlių arbata be cukraus	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	120
Grietinės (30%) padažas	1P	30
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi ,agurkas	58S	80/40
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su apelsiniais	3G	200
Vaisiai		100

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Orkaitėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	84A	150
Grietinė (30 %)	14P	20
Arbata juoda		200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150
Kepta žuvis (ilgauod. menkių filė)	41A	100
Grietinės (30 %) padažas su pomidorų padažu	2P	30
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi, pomidoras	18S	60/40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40
Vanduo su vyšniomis	2G	200
Vaisiai		100

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	120
Sviestas (82%)		7,5
Žali žirneliai	34S	60
Duona ruginė	1Š	30
Melisų arbata be cukraus	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	33A	120
Grietinės (30%) padažas	1P	30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	6Gar	100
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi.pomidoras	25S	50/50
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su avietėmis	2G	200
Vaisiai		100

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Lietiniai blynai	70A	150
Uogienė	15P	20
Mėtų arbata be cukraus	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	3A	160
Pomidorų padažas		30
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40
Vanduo su apelsiniais	3G	200
Vaisiai		100

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Virti varškėčiai (kvietiniai miltai, varškė 9%) (tausojantis)	83A	150
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	30
Čiobrelų arbata be cukraus	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150
Orkaitėje kepti karališki balandėliai (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	63A	200
Grietinės (30%) padažas su pomidorų padažu	2P	30
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100
Agurkai, pomidorai		50/50
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su vyšniomis	7G	200
Vaisiai		100



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Orkaitėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	82A	150
Grietinė (30%)	14P	30
Vaisinė arbata		200

Pietūs 11 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Ryžių kruopų sriuba su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	38Sr	150
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	60
Grietinės (30 %) padažas su pomidorų padažu	2P	30
Virti makaronai (tausojantis)	8Gar	100
Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi, agurkas	18S	60/30
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su citrina	6G	200
Vaisiai		100

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	150
Grietinė (30%)		30
Arbata		200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Mėsos-daržovių troškinys (tausojantis)	K002	150/150
Agurkai, pomidorai		50/50
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200
Vaisiai		100

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min..**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Kiaušinis virtas su majonezu, žaliais žirneliais (tausojantis)	39Š	80/40/60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40
Kakava su pienu (2,5%)	5G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150
Orkaitėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	300
Grietinė (30%)	14P	40
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su avietėmis	2G	200
Vaisiai		100

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	180
Arbata juoda	1G	30
Obuolys		100

**Pietūs 11 val. 30 min.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Orkaitėje keptas kiaulienos šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	100/30
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/50
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su citrina	6G	200
Vaisiai		100

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	120
Sviestas (82%)		7,5
Žali žirneliai	34S	60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30
Mėtų arbata be cukraus	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150
Daržovių troškiny su dešrelėmis aukš. rūšis (tausojantis)	62A	150/150
Pomidoras, agurkas		50/50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200
Vaisiai		100

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	A12	200
Kefyras (2,5%)		200
Bananas		100

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Orkaitėje keptas jautienos (jautiena kumpinė)-kiaulienos (kiauliena kumpinė ) kotletas (tausojantis)	23A	150
Grietinės (30 %) padažas	1P	30
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	100
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi, pomidoras	18S	60/40
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su citrina	6G	200
Vaisiai		100

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8 val. 45 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Lietiniai blynai su varškės (9%) įdaru	M010	87/43
Grietinė (30%)	14P	30
Mėtų arbata be cukraus	1G	200

**Pietūs 11 val. 30 min.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150
Kepta žuvis (ilgauod.menkių filė)	41A	100
Grietinės (30%) padažas su pomidorų padažu	2P	30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/50
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40
Vanduo su vyšniomis	2G	200
Vaisiai		100

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101A	200
Pienas (2,5 %)		200
Vaisiai		100

Pietūs 11 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	84A	225
Grietinė (30 %)	14P	40
Duona ruginė	1Š	40
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200
Vaisiai		100

Sudarė

Vedėja

*G. N.*

Gitana Norvaišienė