

VISAGINO DRAUGYSTĖS PROGIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-15 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

2025–2026 m. m.

Įstaigos darbo laikas
nuo 8.45 iki 14.00 val.

sudarė vyr. vyresnė

Oksana Griško



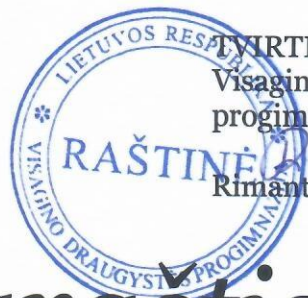
TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
1 savaitė - pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr 026	150
2. Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	180
3. Kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	130
4. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	100
5. Viso grūdo duona		40
6. Obuolių sultys		200
7. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja
Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
1 savaitė - antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	19/2018	150
2. Grietinė		10
3. Orkaitėje garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	10-7/143 T	110
4. Grikių košė su s /iestu	3-3/33T	150
5. Švieži agurkai		100
6. Viso grūdo duona		40
7. Vaisinė arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško



TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
1 savaitė - trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Naminė sriuba (tausojojantis)	251/1981	200
2. Grietinė 30%		10
3. Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (triušiena) (tausojojantis)	11-5/101 T	200
4. Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojojantis)	2-1/7 6	130
5. Troškinti žiediniai kopūstai (tausojojantis)	9-2018	100
6. Šaldytų uogų kompotas	N11/2018	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**11-15 metų vaikams
1 savaitė -ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje garuose kepti kalakutienos kukuliai su čiobrelių ir raudonėlių (tausojantis)	10-7/140 T	120
4. Bulvių-brokolių košė	11/2018	150
5. Šviežių kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3/2018	100
6. Viso grūdo duona		40
7. Arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško

TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
1 savaitė -penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30 AT1	150
2. Orkaitėje garuose kepti lašišų kšneliai (tausojantis)	Ž 014	70
3. Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	150
4. Švieži agurkai		100
5. Viso grūdo duona		40
6. Vaistažolių arbata	17-1/2	200
7. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
2 savaitė - pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	13-2018	150
2. Garuose kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)		100
3. Viso grūdo makaronai (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	140
4. Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	150
5. Troškinti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	100
6. Pilno grūdo duona		40
7. Čiobrelių arbata	17-1/21	200
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyresnė

Oksana Griško

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**11-15 metų vaikams
2 savaitė -antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Tiršta agurkienė sriuba su bulvėmis, perinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT1	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti lašišų filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85
4. Ryžių košė su sviestu	3-3/36AT	150
5. Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A	120
6. Švieži agurkai		100
7. Arbata	11/2018	200
8. Viso grūdo duona		40
9. Vaisiai		150
10. „Miau“ sūrio lazdelės		20

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško



RVIRTINU
Visagino Draugystės
proгимnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiarastis

11-15 metų vaikams
2 savaitė -trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kiaulienos ir daržovių troškiny su bulvėmis ir morkomis	11-5/104T	200
4. Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	2-1/19A3	110
5. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	60
6. Viso grūdo duona		40
7. Šaldytu mėlinių kompotas	N11/2018	200
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



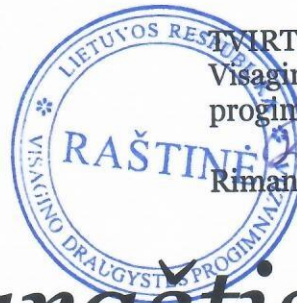
Valgiaraštis

**11-15 metų vaikams
2 savaitė -ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	18/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir obuoliais (tausojantis)	11-8/160T	100
4. Virtas kuskusas su sviestu (tausojantis)	3-3/51T	140
5. Morkų salotos su česnakais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	11/2018	100
6. Pomidorai		60
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisinė arbata	17-1/21	200
9. Vaisiai		150
10. Sūrio lazdelės		20

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiarastis

11-15 metų vaikams
2 savaitė -penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga, g
PIETŪS 11:35 – 10:50 val.		
1. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35 AT1	150
2. Ryžių plovos su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/111T	200
3. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2-1/6A	130
4. Viso grūdo duona		40
5. obuolių sultys		200
6. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyreja

Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
3 savaitė - pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26 AT	150
Grietinė 30%		10
2. Troškinta paukštiena (vištienos filė) (tausojantis)	29	75/30
3. Grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-3/33T	100
4. Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100
5. Troškinti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	100
6. Obuolių sultys		200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
3 savaitė - antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Naminė sriuba (tausojantis)	251/1981	200
2. Grietinė 30%		10
3. Garuose kepti jautienos/kiaulienos kukuliai (tausojantis)	12-7/141 T	100
4. Bulvių-žiedinių kopūstų košė (augalinis) (tausojantis)	11/2018	150
5. Virtų brokolių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A7	100
6. Šaldytų braškių kompotas	11/2018	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyėja

Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
3 savaitė - trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kiaulienos ir daržovių troškinys su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	11-5/104 T	200
4. Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A	130
5. Šaldytu uogų kompotas	11/20178	200
6. Viso grūdo duona		40
7. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

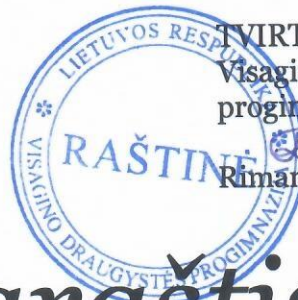
Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
3 savaitė -ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT1	150
2. Grietinė 30%		10
3. Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	160
4. Švieži agurkai		100
5. Makaronai su sviestu	6-3/60T	100
6. Troškinti brokoliai (augalinis)	9-2018	60
7. Viso grūdo duona		40
8. Obuolių sultys	-	200
9. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyresnė

Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

11-15 metų vaikams
3 savaitė - penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 11:35 – 11:50 val.		
1. Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir kopūstais (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT1	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kepti su garais lašišų medalionai		85
4. Žiediniai kopūstai su ryžiu koše ir grietinėle (tausojantis)	4-5/107T3	125
5. Pekino kopūstų, obuolių, ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A6	130
6. Viso grūdo duona		40
7. Ramunėlių arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		150

sudarė vyr. vyrėja

Oksana Griško