

**VALGIARAŠTIS 11 – 15 METŲ VAIKAMS****1 savaitė – pirmadienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Receptūros Nr.</b>	<b>Išėiga, g</b>
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr 026	150
2. Ryžių plovos 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 žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	9 – 2018	100
5. Viso grūdo duona		40
6. Arbata	17 – 1/21	200
7. Vaisiai		150

**1 savaitė – antradienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Receptūros Nr.</b>	<b>Išėiga, g</b>
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	19/2018	150
2. Grietinė		10
3. Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai ir kopūstai) troškiny (tausojantis)	10 – 5/101 T	250
4. Švieži agurkai		100
5. Viso grūdo duona		40
6. Vaisinė arbata	17 – 1/2	200
7. Vaisiai		150

## 1 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Naminė sriuba (tausojantis)	251/1981	200
2. Grietinė 30%		10
3. Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (triušiena) (tausojantis)	11 – 5/101 T	200
4. Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	2 – 1/7 6	130
5. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9/2018	60
6. Šaldytų uogų kompotas		200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

## 1 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotų obuoliu (tausojantis)	11 – 8/160 T	100
4. Bulvių – brokolių košė)	11/2018	150
5. Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	2 – 1/19 A3	110
6. Viso grūdo duona		40
7. Arbata	17 – 1/2	200
8. Vaisiai		150

## 1 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1 – 3/30 AT1	150
2. Orkaitėje kepti lašišų kąšneliai (tausojantis)	Ž 014	70
3. Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3 – 3/36 AT	150
4. Pomidorai		100
5. Viso grūdo duona		40
6. Arbata	17 – 1/2	200
7. Vaisiai		150

## 2 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	13 – 2018	150
2. Kepti su garais vištienos ketvirčiai (tausojantis)		150
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. Arbata	17 – 1/21	200
8. Vaisiai		150

## 2 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Tiršta agurkienė sriuba su bulvėmis, perinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1 – 3/25AT1	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti lašišų ir menkių 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. Šaldytų uogų kompotas	11/2018	200
8. Viso grūdo duona		40
9. Vaisiai		150

## 2 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1 – 3/39AT	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kiaulienos ir daržovių troškiny su bulvėmis ir morkomis	11 – 5/102T	200
4. Šviežių daržovių salotos su riešutas	8/2018	120
5. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9 – 2018	60
6. Viso grūdo duona		40
7. Čiobrelių arbata	17 – 1/21	200
8. Vaisiai		150

## 2 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	18/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kepti kalakutienos filė kotletai su čiobrelių ir raudonėlių (tausojantis)	10 – 7/140T	120
4. Virtas kuskusas su sviestu (tausojantis)		140
5. Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 – 3/60A	140
6. Viso grūdo duona		40
7. Vaisinė arbata	17 – 1/21	200
8. Vaisiai		150

## 2 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1 – 3/35 AT1	150
2. Kepti su garais lašišų medalionai		85
3. Bulvių košė (tausojantis)	4 – 3/64T	120
4. Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 – 1/17A	150
5. Švieži pomidorai		100
5. Viso grūdo duona		40
6. Arbata	17 – 1/2	200
7. Vaisiai		150

## 3 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1 – 3/26 AT	150
Grietinė 30%		10
2. Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10 – 5/108 T	150
3. Perlinis kuskusas		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

## 3 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Naminė sriuba (tausojantis)	251/1981	200
2. Grietinė 30%		10
3. Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12 – 7/141 T	100
4. Bulvių – žiedinių kopūstų koše (augalinis) (tausojantis)	11/2018	150
5. Brokolių salotos su paukštiena	48/2018	100
6. Šaldytų vyšnių kompotas	11/2018	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

## 3 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kiaulienos ir daržovių troškiny su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	11 – 5/102 T	200
4. Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 – 1/9A	130
5. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9 – 2018	100
6. Vaisinė arbata	17 – 1/2	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

## 3 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (augalinis) (tausojantis)	1 – 3/31AT1	150
2. Grietinė 30%		10
3. Virti kalakutienos filė kukuliai (tausojantis)	10 – 3/60T	120
4. Grikių kruopų koše su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	4 – 5/105AT2	110
5. Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2 – 3/61A5	130
6. Viso grūdo duona		40
7. Arbata	17 – 1/2	200
8. Vaisiai		150

## 3 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PUSRYČIAI</b> <b>8:45 – 9:00 val.</b>		
1. Kukurūzų kruopų koše su moliūgu, sviestu ir cinamonu	3 – 3/38T	200
2. Sezoniniai vaisiai		150
3. Nesaldinta arbata (čiobreliau)	17 – 1/2	200
<b>PIETŪS</b> <b>10:35 – 10:55 val.</b>		
1. Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir kopūstais (augalinis) (tausojantis)	1 – 3/34AT1	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti lašišų ir menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	85
4. Bulvių košė (tausojantis)	4 – 3/64T	120
5. Pekino kopūstų, obuolių, ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 – 1/7A6	130
6. Viso grūdo duona		40
7. Arbata	17 – 1/2	200
8. Vaisiai		150