

VISAGINO DRAUGYSTĖS PROGIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

2022–2023 m. m.

Įstaigos darbo laikas
nuo 8.45 iki 14.00 val.

sudarė vyr. vyrėja



Oksana Griško



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

6-10 metų vaikams
1 savaitė -pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 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	100
4. Viso grūdo duona		40
5. Arbata	17-1/21	200
6. Vaisiai		100

TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**6-10 metų vaikams
1 savaitė -antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	19/2018	150
2. Grietinė		10
3. Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai ir kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101 T	250
4. Švieži agurkai		60
5. Viso grūdo duona		40
6. Vaisinė arbata	17-1/2	200
7. Vaisiai		100



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

**6-10 metų vaikams
1 savaitė - trečiadienis**

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



TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

6-10 metų vaikams
1 savaitė -ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti kiaulienos kotletai su čiobreliais (tausojantis)	10-7/140T	100
4. Bulvių-brokolių košė	11/2018	150
5. Šviežių kopūstų ir agurkų salotos (augalinis) (tausojantis)	3/2018	100
6. Viso grūdo duona		40
7. Čiobrelių arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		150

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius


Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**6-10 metų vaikams
1 savaitė -penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30 AT1	150
2. Orkaitėje kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	110
3. Grikių kruopų koše su sviestu	3-3/33 T	100
4. Pomidorai		60
5. Viso grūdo duona		40
6. Šaldytų vaisnių kompotas	17-1/2	200
7. Vaisiai		100

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius


Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**6–10 metų vaikams
2 savaitė - pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	13-2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kepti su garais vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)		100
4. Viso grūdo makaronai (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	100
5. Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	90
6. Pilno grūdo duona		40
7. Arbata	17-1/21	200
8. Vaisiai		100

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**6–10 metų vaikams
2 savaitė -antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
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	120
5. Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A	120
6. Šaldytų uogų kompotas	11/2018	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		100



TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

R. Petra
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

**6–10 metų vaikams
2 savaitė -trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kiaulienos ir daržovių troškinys su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	11-5/102T	200
4. Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A3	110
6. Viso grūdo duona		40
7. Čiobrelių arbata	17-1/21	200
8. Vaisiai		100

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**6–10 metų vaikams
2 savaitė -ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	18/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Kepti orkaitėje kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir obuoliais (tausojantis)	11-8/160T	100
4. Virtas kuskusas su sviestu (tausojantis)		100
5. Morkų salotos su česnakais su alyvuogių aliejumi (augalinis)	11/2018	50
6. Viso grūdo duona		40
7. Vaisių arbata	17-1/21	200
8. Vaisiai		100

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

6–10 metų vaikams
2 savaitė -penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35 AT1	150
2. Vištienos plovav su vištienos šlaunelių mėsa	10-5/111T	200
4. Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	110
5. Viso grūdo duona		40
6. Arbata	17-1/2	200
7. Vaisiai		100

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

6–10 metų vaikams
3 savaitė - pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
1. Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26 AT	150
Grietinė 30%		10
2. Troškinta paukštiena su (tausojantis)	29/2018	75/30
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	60
6. Obuolių sultys		200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		100

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

**6–10 metų vaikams
3 savaitė - antradienis**

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

TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



Valgiaraštis

6–10 metų vaikams
3 savaitė - trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
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	100
5. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	60
6. Vaisinė arbata	17-1/2	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		100



TVIRTINU

Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

**6–10 metų vaikams
3 savaitė -ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 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. Makaronai su sviestu (tausojantis)	6-3/61AT	100
5. Švieži agurkai (augalinis)		100
6. Viso grūdo duona		40
7. Melisų arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		100

TVIRTINU
Visagino Draugystės
progimnazijos direktorius
R. Petavičius
Rimantas Petravičius

Valgiaraštis

6–10 metų vaikams
3 savaitė -penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
PIETŪS 10:35 – 10:50 val.		
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	100
6. Viso grūdo duona		40
7. Arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		100