

# VISAGINO DRAUGYSTĖS PROGIMNAZIJA

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-15 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

11-15 metų vaikams  
1 savaitė -pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 val.</b>		
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 žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	100
5. Viso grūdo duona		40
6. Arbata	17-1/21	200
7. Vaisiai		150



TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
Rimantas Petravičius

# Valgiaraštis

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

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 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) troškinys (tausojantis)	10-5/101 T	250
4. Švieži agurkai		100
5. Viso grūdo duona		40
6. Obuoliu sultys		200
7. Vaisiai		150

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

11-15 metų vaikams  
1 savaitė - trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 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. Šaldytų uogų kompotas		200
6. Viso grūdo duona		40
7. Vaisiai		150



TVIRTINU

Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius

Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Receptūros Nr.</b>	<b>Išėiga, g</b>
<b>PIETŪS 11:35 – 11:50 val.</b>		
1. Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4/2018	150
2. Grietinė 30%		10
3. Orkaitėje kepti kiaulienos filė kotletai su čiobreliu ir raudonėliu (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

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

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

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Receptūros Nr.</b>	<b>Išėiga, g</b>
<b>PIETŪS 11:35 – 11:50 val.</b>		
1. Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30 AT1	150
2. Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	110
3. Grikių kruopų koše su sviestu	3-3/33 T	150
4. Pomidorai		100
5. Viso grūdo duona		40
6. Šaldytu vyšnių kompotas	11/2018	200
7. Vaisiai		150

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
*R. Petraitis*  
Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

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

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 val.</b>		
1. Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	13-2018	150
2. Kepta su garais 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. Arbata	17-1/21	200
8. Vaisiai		150



TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
*R. Pet*  
Rimantas Petravičius

# Valgiaraštis

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

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
<b>PIETŪS 11:35 – 11:50 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. Arbata	11/2018	200
8. Viso grūdo duona		40
9. Vaisiai		150
10. „Peknik“ sūrio lazdelės		20



TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
*R. Petra*  
Rimantas Petravičius

# Valgiaraštis

11-15 metų vaikams  
2 savaitė -trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 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 kopūstų ir morkų salotos (augalinis) (tausojantis)	2-1/19A3	110
5. Troškinti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	9-2018	60
6. Viso grūdo duona		40
7. Čiobrelių arbata	17-1/21	200
8. Vaisiai		150

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
*R. Petraitis*  
Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

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

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

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

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

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
<b>PIETŪS 11:35 – 11:50 val.</b>		
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



TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
Rimantas Petravičius




# Valgiaraštis

**11-15 metų vaikams  
3 savaitė - pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:5 val.</b>		
1. Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26 AT	150
Grietinė 30%		10
2. Troškinta paukštiena (vištienos filė) (tausojantis)	29	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	100
6. Čiobrelių arbata	17-1/2	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150



TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
  
Rimantas Petravičius



# Valgiaraštis

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

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

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
*R. Petra*  
Rimantas Petravičius

# Valgiaraštis

11-15 metų vaikams  
3 savaitė - trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50val.</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. Šaldytu uogų kompotas	11/2018	200
7. Viso grūdo duona		40
8. Vaisiai		150

TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
*[Signature]*  
Rimantas Petravičius

# Valgiaraštis

11-15 metų vaikams  
3 savaitė -ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 val.</b>		
4. 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
4. Makaronai su sviestu	6-3/60T	100
5. Troškinti brokoliai (augalinis)	9-2018	60
6. Viso grūdo duona		40
7. Obuolių sultys		200
8. Vaisiai		150



TVIRTINU  
Visagino Draugystės  
progimnazijos direktorius  
Rimantas Petravičius

# Valgiaraštis

11-15 metų vaikams  
3 savaitė -penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga, g
<b>PIETŪS</b> <b>11:35 – 11:50 val.</b>		
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. 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. Ramunėlių arbata	17-1/2	200
8. Vaisiai		150