



Maisto galerija

UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualius UAB Maisto galerija

Vilniaus Sietuvos progimnazija

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9:00 iki 15:00 val.

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

1 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150
Juoda duona	K001	30
Plovas su kiauliena	K016	20/80/100
Daržovių rinkinukas agurkai, pomidorai (pagal sezoną)	D006	50/50
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo, paskanintas greipfrutais	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

1 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150
Juoda duona		30
Natūralus kalakutienos terinas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	P016	91/9
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	100
Daržovių lazdelės (morkos, paprika)	D006	60/40
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo, paskanintas uogomis	G009	200

Pietūs (10:00- 13:00 val.)
1 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150
Juoda duona		30
Žuvies filė maltinukai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž024	100
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100
Šviežių daržovių salotos	S007	75
Daržovių rinkinukas(pagal sezoną)	D000	40
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo, paskatintas mėta	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
1 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	80/50/75
Virti griekiai(tausojantis)	Gr018	100
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, cukinija arba paprika)	D006	50/850
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo su citrina		195/5

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
1 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150
Juoda duona		30
Varškės apkepas	K85	200
Natūralus jogurtas/trintos uogos		35
Trintos uogos	15Pad	35
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatų lapai, morkos)	D006	60/20/30
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo, paskatintas uogomis		195/5

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

2 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Pilno grūdo duona		30
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	200/160
Daržovių rinkinukas(morkos,agurkai) (pagal sezoną)	D006	50/50
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo, paskatintas citrina	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

2 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Perlinių kruopų sriuba	Sr021	150
Juoda duona		30
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	100/100
Virti griekiai	Gr018	100
Sezoninės daržovių rinkinys (agurkai, morkų lazdelės, salotų lapai)	Gr002	100
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo paskanintas uogomis	G009	195/5

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

2 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150
Juoda duona		30
Žuvies maltinis su krapais (tausojantis)	Ž011	100
Miežinės kruopos	Kr001.1	100
Kopustų-morkų salotos	s001	100
Špinatų-grietinėlių padažas	P0015	30
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo su apelsinais	G009	195/5

Pietūs (10:00- 13:00 val.)
2 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150
Juoda duona		30
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100
Daržovių rinkinukas(morkos, brokoliai, agurkai pagal sezoną)	D006	30/30
Kopūstų-morkų salotos su užpilu	S001	80
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo, paskanintas vynuogėmis		200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
2 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr044	150
Pilno grūdo duona		30
Spelta miltų-varškės blynėliai su jogurto padažu	V002	240/70
Daržovių rinkinukas (salotų lapai, morkos, agurkai)	D006	10/40/30
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo, paskanintas apelsinais	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150
Juoda duona		30
Kiaulienos kepsneliai su sezamais	K006	140/60
Virti ryžiai	Gr002	100
Morkų salotos su salierais	S006	100
Daržovės lazdelės (pagal sezoną agurkas, paprika)	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200
Sezoniniai vaisiai		75

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr027	150
Juoda duona		30
Orkaitėje keptas vištienos terinas su linų sėmenimis (tausojantis)	P017	97/3
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100
Daržovių salotos su paprikomis	S010	100
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo paskanintas mėta	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Juoda duona		30
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	100/10
Virtos kvietinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100
Daržovių salotos su krapais	S011	100
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Pieniška ryžių kruopų sriuba	Sr024	150
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės(tausojantis)	P018	100
Kietųjų grūdų makaronai (augalinis)	Gr010	100
Daržovės lazdelės (pagal sezoną agurkas, morka,salotų lapai)	S005	100
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200
Sezoniniai vaisiai		75

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
3 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150
Juoda duona		30
Varškės -morkų apkepas	V013	150/50
Jogurtas su žolelėmis	15Pad	30
Daržovių lazdelės (morkos, paprikos,)	D006	40/40
Sezoniniai vaisiai		100
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

4 Savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	Sr007	150
Juoda duona		30
Kiaulienos dešrelės Moksleivių	A039	100
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100
Švž. Daržovių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S001	100
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo paskanintas vaisiais		200

(6-10 m.) amžiaus

Pietūs (10:00- 13:00 val.)

4 Savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Juoda duona		30
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K002	100
Bulvių košė	Gr12	100
Švž. Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu	S008	100
Vaisiai		75
Vanduo su uogomis	G009	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)

4 Savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Daržovių sriuba su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150
Juoda duona		30
Žuvies apkepas su daržovėmis	Ž015	100/240
Daržovių lazdelės (morkos, agurkai,)	D006	40/40
Sezoniniai vaisiai		75
Vanduo, praturtintas vaisiais	G003	200

Pietūs (10:10- 13:00 val.)
4 Savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150
Juoda duona		20
Kietųjų kviečių makaronai su vištienos padažu ir daržovėmis	Gr10 P008	100/60/40
Daržovių rinkinukas (morkos, cukinijos)	S009	50/50
Sezoniniai vaisiai		75
Stalo vanduo su uogomis	G009	200

(6-10 m.) amžiaus
Pietūs (10:10- 13:00 val.)
4 Savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga(gr.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150
Juoda duona		30
Kepti varškėčiai	V003	200
Jogurtas/ trintos uogos		20/20
Sezoninės daržovių rinkinys (morkos ir pekino kopūstų lapai, apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu)	D006	40/40
Vaisiai		75
Vanduo, paskanintas obuoliais	Gr009	200

Direktorė

Nijolė Kairytė