

**Dituvos A.T. Kuršaičio pagr. mokyklos 7 metų ir vyresnio
amžiaus mokinių valgiaraštis**

15 DIENŲ VALGIARŠTIS

Valgyklos darbo laikas: I- V Nuo 8,30 iki 14 val.

Sudarė: Alma Navickienė
(8-600-85089)

**Dituvos A.T. Kuršaičio pagr.mokyklos 7 metų ir vyresnio
amžiaus mokynių valgiaraštis**

1 savaitė / 1 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1-3/20AT	250	155,95
Ruginė duona (pilno grūdo)		40	94,88
Paukštienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	120	145,32
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	151,8
Kopūstų, morkų ir obuolių su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	132,35
Geriamas vanduo		200	0
PIK-NIK lazdelės		20	108
Vaisiai pagal sezoną		50	68
		Viso:	856,3

1 savaitė / 2 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-3/39AT	250	150,86
Ruginė duona (pilno grūdo)		40	94,88
Jautienos troškinytis su moliūgais (tausojantis)	12-5/100 T	150	303,3
Bulvių košė be pieno (tausojantis)		100	100,28
Pekininių kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	4-3/65AT	110	99,35
Geriamas vanduo		200	0
Vaisiai pagal sezoną		200	104
		Viso:	852,67

1 savaitė / 3 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-3/41AT	250	150,86
Ruginė duona (pilno grūdo)		40	94,88
Kepti su garais kalakutienos kotletukai su čiobreliais ir raudonėliais (tausojantis)	10-7/140T	160	268,87
Biri grikių košė su daržovėmis (morkomis ir svogūnais)	3-5/106AT	100	167,69
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	80	107,11
Traškios daržovės	16-1/5	50	1,1
Vaisiai pagal sezoną		200	104
		Viso:	894,51

Dituvos A.T. Kuršaičio pagr.mokyklos 7 metų ir vyresnio
amžiaus mokynių valgiaraštis

1 savaitė / 4 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Avinžirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis) (tausojantis)	recpt. Nr.17	250	163,32
Ruginė duona (pilno grūdo)		40	94,88
Kepti garuose menkės file kukulaičiai (tausojantis)	9-7/14T	120	173,59
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	100	102,89
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/16A	100	50,88
Geriamas vanduo		200	0
PIK -NIK lazdelės		40	108
Vaisiai pagal sezoną		200	123
		Viso:	816,56

1 savaitė /5 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis)	1-3/36AT	250	289,1
Ruginė duona		40	94,88
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	220	357,61
Jogurtinė grietinė 10%		20	99,18
Traškios lazdelės	1D	50	56,8
Geriamas vanduo		200	0
Vaisiai pagal sezoną		100	52
		Viso:	949,57

Dituvos A.T. Kuršaičio pagr.mokyklos 7 metų ir vyresnio
amžiaus mokynių valgiaraštis

2 savaitė / 1 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojanti)	Recep. Nr.1	250	120,82
Jogurtinė grietinė 10%		10	29,3
Keptas garuose kiaulienos kukulaitis (tausojantis)	12-7/141T	100	214,38
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	120	211,24
Salotos su raudonaisiais kopūstais morkomis, moliūgo sėklomis (augalinis)	2-1/23A	100	72,7
obuoliu sultys		200	44,05
Vaisiai pagal sezoną		200	112
		Viso:	804,49

2 savaitė / 2 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/aAT	250	236
Jogurtinė grietinė 10%		10	9,9
Ruginė duona (pilno grūdo)		40	94,88
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109T	200	270,54
Burokėlių salotos su pupelėmis ir konc. agurkais (augalinis)	2-3/60A	110	144,5
Vanduo		200	0
Vaisiai pagal sezoną		200	104
		Viso:	859,82

2 savaitė / 3 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	250	100
Jogurtinė grietinė 10%		10	46,9
Ruginė duona (pilno grūdo)		40	94,88
Paukštienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje	10-5/105T	100/60	268,27
Bulvių košė (tausojanti)	4-3/61T	100	85,2
Kopūstų ir morkų salotos	recept.nr.6	100	73,82
Vanduo		200	0
Vaisiai pagal sezoną		200	112
		Viso:	781,07

**Dituvos A.T. Kuršaičio pagr.mokyklos 7 metų ir vyresnio
amžiaus mokynių valgiaraštis**

2 savaitė/ 4 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Pomidorinė sriuba su raudonaisiais lęšiais (augalinis)	1-3/36AT	250	289
Ruginė duona (viso grūdo)		40	94,88
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142 T	120	195,3
Bulvių ir morkų košė (60/50) (tausojantis)	4-3/62T	130	88,2
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	80,65
Obuolių sultys		200	44,5
Vaisiai pagal sezoną		50	59
		Viso:	851,53

2 savaitė / 5 diena Pietūs

Patiekalai	Recpt. Nr.	Kiekis g.	Kcal.
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis)	14S Bič.	250	173,72
Jogurtinė grietinė 30%		40	39,6
Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis)	87 Bič	200	419,18
sultys pak	9 Bič	200	44,5
Vaisiai pagal sezoną		200	166
		Viso:	843

**Dituvos A.T. Kuršaičio pagr.mokyklos 7 metų ir vyresnio
 amžiaus mokinių valgiaraštis**
3 savaitė /1 diena Pietūs

Patiekalai	Recepto nr.	Išėiga g.	Kcal.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	250	128,58
Jogurtinė grietinė 10%		10	7,6
Viso grūdo ruginė duona		40	94,88
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis	10-5/110T	150/50	376,94
Cukinių, agurkų ir morkų salotos	2-1/16A	100	50,88
Vanduo su citrina		200	0
Vaisiai		150	168
		Viso:	826,88

3 savaitė/2 diena Pietūs

Patiekalai	Recepto nr.	Išėiga g.	Kcal.
Tiršta avinžirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28AT	250	148,7
Viso grūdo ruginė duona		40	94,88
Jogurtinė grietinė 10%		10	7,6
Kepta paukštienos šlaunelė (be odos) (tausojantis)	32A	160	360,48
Bulvių košė (tausojanti)	5GAR	80	85,2
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir konc. agurkais(augalinis)	2-3/61A	100	107,13
Vanduo		200	0
Vaisiai		70	48
		Viso:	851,99

3 savaitė /3 diena Pietūs

Patiekalai	Recepto nr.	Išėiga g.	Kcal.
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	7 Sr	250	175,25
Jogurtinė grietinė 10%		10	7,6
Viso grūdo ruginė duona		30	64,6
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	9-7/140T	130/30	203,85
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svėūnais (augalinis)	106A Bič	100	180,5
Baltųjų ridikų salotos su morkomis (augalinis)	2-1/5A	100	72,71
Vanduo		200	0
Vaisiai		150	168
		Viso:	872,51

Dituvos pagrindinės mokyklos 7 metų ir vyresnio amžiaus
mokynių valgiaraštis

3 savaitė / 4 diena Pietūs

Patiekalai	Recepto nr.	Išveiga g.	Kcal.
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	100	53,34
Jogurtinė grietinė (10 %)		5	3,8
Viso grūdo ruginė duona		30	64,6
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A Bič	100	307,47
Virti lęšiai (augalinis)	14 Bič	80	157,77
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis (augalinis)	2-1/22A	100	111,65
Vanduo		200	0
Vaisiai		150	178,5
		Viso:	877,13

3 savaitė/ 5 diena Pietūs

Patiekalai	Recepto nr.	Išveiga g.	Kcal.
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir bulvėmis (augalinis)	11Sr	250	156,5
Jogurtinė grietinė (10 %)		5	3,8
Viso grūdo ruginė duona		30	64,6
Morkų ir varškės apkepas	88 A Bič	100/100/30	487,72
Traškio lazdelės	16-1/5	50	1,1
sultys pak		200	44,5
Vaisiai		100	112
		Viso:	870,22