

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazija

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

6–10 metų amžiaus vaikams

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Valgyklos darbo laikas:

6.00 val.–14.30 val.

## T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. .... mėn.....d.

**1 savaitė  
Pirmadienis**

## Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp.<br>Nr. | Išėiga |
|------------------------------------------------|------------|--------|
| Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais | 6-6/102    | 100    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5)                     |            | 5      |
| Vaisiai                                        |            | 100    |
| Nesaldinta arbata                              |            | 150    |

## 6–10 metų amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Kaina |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis) | 1-3/28AT   | 125    | 0,19  |
| Grietinė 15 %                                                                  |            | 5      | 0,05  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                        |            | 50     | 0,30  |
| Menkės (lydekos) ir cukinijų kepinukai                                         | 9-8/161TGR | 50     | 0,48  |
| Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)               | 3-3/36AT   | 100    | 0,10  |
| Troškintos šaldytos daržovės (augalinis, tausojantis)                          | 4-5/101AT  | 50     | 0,32  |
| Švieži agurkai arba pomidorai                                                  |            | 30     | 0,10  |
| Nesaldinta arbata                                                              |            | 150    | 0,04  |
| Vaisiai                                                                        |            | 200    | 0,90  |
| Varškės ir sūrio paplotėliai su jogurtu 15 % (tausojantis)                     | 7-8/167T   | 100/20 | 0,80  |

## 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Kaina |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis) | 1-3/28AT   | 150    | 0,23  |
| Grietinė 15 %                                                                  |            | 10     | 0,10  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                        |            | 50     | 0,30  |
| Menkės (lydekos) ir cukinijų kepinukai                                         | 9-8/161T   | 100    | 0,95  |
| Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)               | 3-3/36AT   | 150    | 0,15  |
| Troškintos šaldytos daržovės (augalinis)(tausojantis)                          | 4-5/101AT  | 80     | 0,50  |
| Švieži agurkai arba pomidorai                                                  |            | 50     | 0,12  |
| Nesaldinta arbata                                                              |            | 200    | 0,05  |
| Vaisiai                                                                        |            | 200    | 0,50  |
| Varškės ir sūrio paplotėliai su jogurtu 15 % (tausojantis)                     | 7-8/167T   | 100/20 | 0,80  |

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. .... mėn.....d.

**1 savaitė  
Antradienis**

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp.<br>Nr. | Išeiga  |
|-----------------------------------------------------------|------------|---------|
| Manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82/) (tausojantis)   | 3-3/47T    | 150     |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82/) ir varškės sūriu | 16-1/1     | 25/5/20 |
| Nesaldinta arbata                                         | 17-1/2     | 150     |
|                                                           |            |         |

6–10 metų amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp.<br>Nr.    | Išeiga | Kaina |
|---------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------|
| Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/20AT      | 125    | 0,15  |
| Viso grūdo ruginė duona                                       |               | 50     | 0,30  |
| Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)           | 10-8/161T     | 80     | 0,57  |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)                    | 4-3/64T       | 100    | 0,13  |
| Morkų ir obuolių salotos                                      | 2-1/12A       | 50     | 0,12  |
| Šviežios daržovės (augalinis)                                 |               | 50     | 0,15  |
| Sultys                                                        |               | 200    | 0,40  |
| Vaisiai                                                       |               | 200    | 0,70  |
| Troškintos vištienos filė su brokoliais ir paprikomis         | 10-<br>8/168T | 100    | 0,86  |

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Kaina |
|---------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/20AT   | 150    | 0,18  |
| Viso grūdo ruginė duona                                       |            | 50     | 0,30  |
| Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)           | 10-8/161T  | 120    | 0,85  |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)                    | 4-3/64T    | 150    | 0,20  |
| Morkų ir obuolių salotos                                      | 2-1/12A    | 100    | 0,25  |
| Šviežios daržovės (augalinis)                                 |            | 50     | 0,30  |
| Nesaldinta arbata                                             |            | 200    | 0,05  |
| Vaisiai                                                       |            | 200    | 0,60  |
| Troškintos vištienos filė su brokoliais ir paprikomis         | 10-8/168T  | 120    | 0,86  |

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. .... mėn.....d.

**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.<br>Nr. | Išėiga   |
|----------------------------------------------------------|------------|----------|
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9/%) ir obuoliais | 16-8/160   | 28/28/14 |
| Nesaldinta arbata                                        | 17-1/2     | 150      |
| Vaisiai                                                  |            | 150      |
|                                                          |            |          |

6–10 metų amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Kaina |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis, augalinis)                     | 1-3/17AT   | 125/5  | 0,16  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                   |            | 50     | 0,30  |
| Grietinė 15 %                                                             |            | 5      | 0,05  |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kotletai (tausojantis)                         | 24T        | 70     | 0,60  |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 2-1/15     | 100    | 0,17  |
| Pekino kopūstų salotos su kukurūzais ir paprika (augalinis)               | 2-1/6A     | 80     | 0,28  |
| Rauginti agurkai                                                          |            | 30     | 0,15  |
| Sultys                                                                    |            | 150    | 0,40  |
| Vaisiai                                                                   |            | 200    | 0,40  |
| Kiaulienos nugarinės ir morkų su porais troškinys (tausojantis)           | 11-5/102T  | 80/20  | 0,58  |
|                                                                           |            |        |       |

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Kaina |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis, augalinis)                     | 1-3/17AT   | 150/10 | 0,20  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                   |            | 50     | 0,30  |
| Grietinė 15 %                                                             |            | 10     | 0,10  |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kotletai (tausojantis)                         | 24T        | 100    | 0,85  |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 2-1/15     | 100    | 0,17  |
| Pekino kopūstų salotos su kukurūzais ir paprika (augalinis)               | 2-1/6A     | 80     | 0,28  |
| Rauginti agurkai                                                          |            | 30     | 0,15  |
| Sultys                                                                    |            | 150    | 0,40  |
| Vaisiai                                                                   |            | 200    | 0,25  |
| Kiaulienos nugarinės ir morkų su porais troškinys (tausojantis)           | 11-5/102T  | 120/20 | 0,86  |

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. .... mėn.....d.

**1 savaitė  
Ketvirtadienis**

## Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas | Rp.<br>Nr. | Išeiga |
|-----------------------|------------|--------|
| Omletas (tausojantis) | 8-8/162T   | 120    |
| Švieži agurkai        |            | 30     |
| Nesaldinta arbata     |            | 150    |
|                       |            |        |

## 6–10 metų amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Kaina |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis         | 1-3/25TG   | 125/5  | 0,18  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                 |            | 50     | 0,30  |
| Varškės (9%) apkepas su razinomis ir grietine (15%) (tausojantis)       | 7-8/168T   | 100/20 | 0,52  |
| Šaldytų uogų kompotas (be cukraus)                                      | 14G        | 150    | 0,23  |
| Viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)                   | 11-5/10IT  | 150    | 0,28  |
| Karštos burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis, tausojantis) | 4-3/69AT   | 100    | 0,25  |
| Ekologiškas jogurtas arba vaisiai                                       |            | 125    | 1,00  |

## 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Kaina |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis         | 1-3/25TG   | 150/10 | 0,22  |
| Viso grūdo ruginė duona                                                 |            | 50     | 0,30  |
| Varškės (9%) apkepas su razinomis ir grietine (15%) (tausojantis)       | 7-8/168T   | 150/30 | 1,06  |
| Šaldytų uogų kompotas (be cukraus)                                      | 14G        | 200    | 0,30  |
| Viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)                   | 11-5/10IT  | 200    | 0,47  |
| Karštos burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis, tausojantis) | 4-3/69AT   | 100    | 0,25  |
| Ekologiškas jogurtas arba vaisiai                                       |            | 125    | 0,89  |

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. .... mėn.....d.

**1 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                         | <b>Rp.<br/>Nr.</b> | <b>Išėiga</b> |
|------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi | 6-3/61AT           | 100           |
| Kietasis sūris (40/)                                 |                    | 15            |
| Nesaldinta arbata                                    | 17-1/2             | 150           |
|                                                      |                    |               |

**6–10 metų amžiaus vaikams**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                         | <b>Rp.<br/>Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Kaina</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------|
| Pieniška grikių sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)                |                    | 125           | 0,16         |
| Viso grūdo batonas                                                   |                    | 50            | 0,30         |
| Troškinti kopūstai su vištienos dešrelėmis ir bulvėmis (tausojantis) | 4-5/6T             | 100           | 0,50         |
| Žaliosios salotos (augalinis)                                        | 2-1/12A            | 50            | 0,17         |
| Švieži pomidorai                                                     |                    | 30            | 0,12         |
| Nesaldyta arbata                                                     |                    | 150           | 0,05         |
| Vaisiai                                                              |                    | 200           | 1,20         |
| Vištienos filė ir daržovių suflė                                     | 10-8/155TP         | 50            | 0,27         |

**11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams**

| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                         | <b>Rp.<br/>Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Kaina</b> |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------|
| Pieniška grikių sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)                |                    | 150           | 0,20         |
| Viso grūdo batonas                                                   |                    | 50            | 0,30         |
| Troškinti kopūstai su vištienos dešrelėmis ir bulvėmis (tausojantis) | 4-5/6T             | 200           | 1,00         |
| Žaliosios salotos (augalinis)                                        | 2-1/12A            | 100           | 0,35         |
| Švieži pomidorai                                                     |                    | 50            | 0,20         |
| Nesaldyta arbata                                                     |                    | 200           | 0,05         |
| Vaisiai                                                              |                    | 200           | 0,60         |
| Vištienos filė ir daržovių suflė                                     | 10-8/155TP         | 100           | 0,54         |