

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.

Leidiniai:

„Sveiko maisto gamyba“

„Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“

Autorė :

Raminta Bogušienė

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. mėn.....d.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	100
Grietinė (15%)		20
Nesaldinta arbata		150
Vaisiai		150

6–10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/24AT	125	0,12
Viso grūdo duona		50	0,30
Žuvies maltinukai su morkomis ir sūriu (tausojantis)	9-5/5T	50	0,48
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/30AT	100	0,10
Daržovių salotos (augalinis)	2-1/7A	70	0,25
Žali žirneliai		30	0,15
Sultys		150	0,40
Vaisiai		150	0,80
Varškės apkepas su grietine (15%) (tausojantis)	7-8/162T	120/20	0,60

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Kaina
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/24AT	150	0,15
Viso grūdo duona		50	0,30
Žuvies maltinukai su morkomis ir sūriu (tausojantis)	9-5/5T	100	0,95
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/30AT	150	0,15
Daržovių salotos (augalinis)	2-1/7A	100	0,35
Žali žirneliai		50	0,20
Sultys		200	0,40
Vaisiai		200	0,35
Varškės apkepas su grietine (15 %) (tausojantis)	7-8/162T	150/30	0,94

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. mėn.....d.

**3 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/30T	120
Nesaldintas jogurtas(2,5%) su vaisiais	15-1/9	60/40
Nesaldinta arbata	17-1/2	200

6–10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	1-3/33AT	125	0,12
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Orkaitėje kepti kalakutienos filė maltinukai (tausojantis)	10-8/160T	50	0,44
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	6-3/61TA	100	0,15
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	2-1/6A	50	0,17
Paprika arba pomidorai(augalinis)		30	0,15
Sultys		150	0,40
Vaisiai		200	0,90
Vištienos filė karis (tausojantis)	10-5/107T	80	0,75

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	1-3/33AT	150	0,15
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Orkaitėje kepti kalakutienos filė maltinukai (tausojantis)	10-8/160T	100	0,88
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	6-3/61TA	150	0,22
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	2-1/6A	100	0,33
Paprika arba pomidorai		40	0,20
Sultys		200	0,40
Vaisiai		200	0,45
Vištienos filė karis (tausojantis)	10-5/107T	120	0,05

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. mėn.....d.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Omletas (tausojoantis)	8-8/162T	120
Žalieji žirneliai	48S	30
Vaisiai		100
Nesaldinta arbata	17-1/2	150

6–10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojoantis)	1-3/27AT	125	0,15
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Grietinė 15 %		5	0,05
Virti kiaulienos kukuliai (tausojoantis)	347/INTER	50	0,44
Bulvių košė su krapais (tausojoantis)	4-3/7T	100	0,22
Šviežių kopūstų, morkų ir agurkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70	0,20
Sultys		150	0,40
Vaisiai		200	0,95
Paprika su mėsos įdaru (tausojoantis)	TECH.KORT.	100	1,15

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojoantis)	1-3/27AT	150	0,18
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Grietinė 15 %		10	0,10
Virti kiaulienos kukuliai (tausojoantis)	347/INTER	80	0,70
Bulvių košė su krapais (tausojoantis)	4-3/7T	150	0,33
Šviežių kopūstų, morkų ir agurkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	0,30
Sultys		200	0,40
Vaisiai		200	0,35
Paprika su mėsos įdaru (tausojoantis)	TECH.KOR.	150	1,80

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. mėn.....d.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT	120
Pienas (2,5%)		100
Vaisiai		100
Nesaldinta arbata	17-1/2	150

6–10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Perlinių kruopų sriuba su brokoliu (augalinis, tausojantis)	1-3/31AT	125	0,15
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/161T	80	0,57
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/36AT	100	0,10
Morkų, obuolių ir porų salotos	2-1/12A	50	0,12
Sultys		200	0,40
Kepti obuoliai su cinamonu. (tausojantis)		120	0,20
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais ir grietine (15%) (tausojantis)	7-3/60T	120/20	0,60
Vaisiai		150	0,70

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Perlinių kruopų sriuba su brokoliu (augalinis, tausojantis)	1-3/31AT	150	0,18
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/161T	100	0,70
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/36AT	150	0,15
Morkų, obuolių ir porų salotos	2-1/12A	100	0,24
Sultys	14G	200	0,40
Kepti obuoliai su cinamonu. (tausojantis)		150	0,25
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais ir grietine (15%) (tausojantis)	7-3/60T	150/30	0,75
Vaisiai		100	0,50

T V I R T I N U

Direktorė

Jelena Tumanovienė

2024 m. mėn.....d.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61T	100
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentinius sūriu	16-1/4	28/6/26
Nesaldinta arbata	17-1/2	150
Vaisiai		100

6–10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Kukurūzų sriuba su sūriu (tausojantis)	1-3/34T	125	0,20
Viso grūdo ruginė duona		50	0,30
Virtos vištienos dešrelės (tausojantis)	37A	60	0,40
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	2-1/15AT	80	0,14
Karštų kopūstų garnyras (augalinis)	4- 5/106AT	50	0,15
Nesaldyta arbata		150	0,04
Vaisiai		200	1,10
Žali žirneliai		30	0,12
Troškinta vištienos filė su brokoliais ir paprikomis	10- 8/168T	80	0,70

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Kaina
Kukurūzų sriuba su sūriu (tausojantis)	1-3/34T	150	0,25
Viso grūdo batonas		50	0,30
Virtos vištienos dešrelės (tausojantis)	37A	120	0,65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	2- 1/15AT	100	0,17
Karštų kopūstų garnyras (augalinis)	4- 5/106AT	80	0,24
Nesaldyta arbata		200	0,05
Vaisiai		200	0,85
Žali žirneliai		50	0,20
Troškinta vištienos filė su brokoliais ir paprikomis	10- 8/168T	100	0,86