

KELMĒS R. UŽVENČIO
ŠATRIJOS RAGANOS
GIMNAZIJA

20 DIENŪ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Mokyklos valgyklos darbo laikas:

8.00-14.00 val

PIRMA SAVAITĖ
VARIANTAS 1

Pietūs	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
1 diena						
Žirnių sriuba su bulvėmis	SR-16	200	-	-	-	-
Kiaulienos mėsos kukuliai (tausojantis)	A-4	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Virti makaronai	GR-5	80	-	-	-	-
Šviež.kopūstų salotos su morkomis	S-1	50	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena						
Perlinių kruopų sriuba	SR-14	200	-	-	-	-
Maltas žuvis (jūris lydeka) šnicelis	A-32	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su svogūnais	S-4	50	-	-	-	-
Šviežių obuolių kompotas	G-4	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena						
Šviež.kopūstų sriuba su bulvėmis	SR-3	200	-	-	-	-
Virtų bulvių cepelinai su varške 9% (tausojantis)	A-8	120/30	-	-	-	-
Sviesto 82% -grietinės 30% padažas	PD-4	30	-	-	-	-
Uogienės gėrimas	G-3	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena						
Ryžių sriuba su pomidorais	SR-5	200	-	-	-	-
Troškintas paukštienos guliašas (tausojantis)	A-1	60/60	-	-	-	-
Biri grikių košė	GR-4	80	-	-	-	-
Morkų salotos su česnaku	S-8	50	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena						
Barščiai su pupelėmis	SR-12	200	-	-	-	-
Tarkuotų bulvių dubenėliai (tausojantis)	A-35	150	-	-	-	-
Baltas padažas su kiaulienos spigučiais	PD-10	30	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

ANTRA SAVAITĖ
VARIANTAS 1

Pietūs	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
1 diena						
Pupelių sriuba su bulvėmis	SR-6	200	-	-	-	-
Kiaulienos kepsnys "Netikras zuikis"(tausojantis)	A-21	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Biri ryžių košė	GR-3	80	-	-	-	-
Morkų salotos su česnaku	S-8	50	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena						
Pieniška sriuba su ryžių kruopomis	SR-7	200	-	-	-	-
Bulvių plokštainis su paukštienos mėsa	A-17	135/15	-	-	-	-
Baltas padažas su kiaulienos spirgučiais	PD-10	30	-	-	-	-
Sirupo gėrimas	G-6	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena						
Daržovių sriuba su bulvėmis	SR-13	200	-	-	-	-
Vištienos maltas kepsnys "Pukutis" (tausojantis)	A-22	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Biri grikių košė	GR-4	80	-	-	-	-
Šviež.kopūstų salotos su morkomis	S-1	50	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena						
Bulvių sriuba su kiaulienos mėsa	S-9	200	-	-	-	-
Varškės 9% spygliukai (tausojantis)	A-14	150	-	-	-	-
Saldus pieno 2,5% padažas	PD-15	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena						
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis	SR-11	200	-	-	-	-
Maltas kiaulienos šnicelis	A-15	80	-	-	-	-
Grietinės 30% padažas	PD-1	30	-	-	-	-
Biri ryžių košė	GR-3	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su obuoliais	S-4	50	-	-	-	-
Šviežių obuolių kompotas	G-4	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

TREČIA SAVAITĖ
VARIANTAS 1

Pietūs	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
1 diena						
Ryžių sriuba su pomidorais	SR-5	200	-	-	-	-
Maltas kiaulienos kepsnys "Berželis"(tausojantis)	A-5	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Virti makaronai	GR-5	80	-	-	-	-
Kopūstų salotos su pomidorais	S-1	50	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena						
Ukrainietiški barščiai	SR-10	200	-	-	-	-
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	A-13	120/30	-	-	-	-
Baltas padažas su spingučiais	PD-10	30	-	-	-	-
Džiovintų vaisių kompotas	G-7	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	SR-11	200	-	-	-	-
Paukštienos plovos (tausojantis)	A-11	50/100	-	-	-	-
Agurkai	S-9	20	-	-	-	-
Kakava su pienu 2,5%	G-5	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena						
Ryžių sriuba su paukštienos mėsa	SR-15	200	-	-	-	-
Blynėliai su dešrelėmis	A-19	135/15	-	-	-	-
Grietinės 30% padažas	PD-1	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena						
Bulvių sriuba su kiaulienos mėsa	S-9	200	-	-	-	-
Kiaulienos karališki balandėliai (tausojantis)	A-18	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Morkų salotos "Gaidelis" su ž.žirneliais	S-8	50	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

KETVIRTA SAVAITĖ
VARIANTAS 1

Pietūs 1 diena	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Ryžių sriuba	S-14	200	-	-	-	-
Kiaulienos maltas "Svetainės" kepsnys (tausojantis)	A-39	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Biri grikių košė	GR-4	80	-	-	-	-
Morkų salotos su česnakų	S-8	50	-	-	-	-
Sirupo gėrimas	G-6	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena	RP. Nr.	Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Burokėlių sriuba su bulvėmis	SR-4	200	-	-	-	-
Blynėliai	A-31	150	-	-	-	-
Grietinės 30% - sirupo padažas	PD-7	30	-	-	-	-
Kakava su pienu 2,5%	G-5	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena	RP. Nr.	Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	SR-17	200	-	-	-	-
Paukštiesos muštas kepsnys	A-29	50	-	-	-	-
Baltas padažas	PD-2	30	-	-	-	-
Biri ryžių košė	GR-3	80	-	-	-	-
Burokėlių salotos su obuoliais	S-4	50	-	-	-	-
Uogienės gėrimas	G-3	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena	RP. Nr.	Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Makaronų sriuba su mėsa	SR-19	200	-	-	-	-
Pieniškės virtos dešrelės a.r. (tausojantis)	A-2	120	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Pomidorų - grietinės 30% padažas	PD-16	15	-	-	-	-
Šviež. kopūstų salotos su morkomis	S-1	50	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena	RP. Nr.	Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Perlinių kruopų sriuba su kiaulienos mėsa	SR-15	200	-	-	-	-
Varškės 30% kukulaičiai (tausojantis)	A-36	150	-	-	-	-
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	PD-4	30	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

PIRMA SAVAITĖ
VARIANTAS 2

Pietūs	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Išeiğa	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
1 diena						
Žirnių sriuba su bulvėmis	SR-16	200	-	-	-	-
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	A-27	150	-	-	-	-
Saldus pieno 2,5% padažas	PD-15	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena						
Perlinių kruopų sriuba	SR-14	200	-	-	-	-
Makaronai su paukštienos mėsa (tausojantis)	A-40	130/50	-	-	-	-
Agurkai	S-9	20	-	-	-	-
Šviežių obuolių kompotas	G-4	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena						
Šviež.kopūstų sriuba su bulvėmis	SR-3	200	-	-	-	-
Kiaulienos plovos (tausojantis)	A-11	50/100	-	-	-	-
Pekininio kopūsto salotos	S-10	30	-	-	-	-
Uogienės gėrimas	G-3	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena						
Ryžių sriuba su pomidorais	SR-5	200	-	-	-	-
Skryliai (tausojantis)	A-28	200	-	-	-	-
Baltas padažas su kiaulienos spirgučiais	PD-10	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena						
Barščiai su pupelėmis	SR-12	200	-	-	-	-
Maltas kiaulienos kepsnys "Svogūnėlis" (tausojantis)	A-16	80	-	-	-	-
Baltas padažas	PD-2	30	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Morkų salotos "Gaidelis" su obuoliais	S-8	50	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

ANTRA SAVAITĖ
VARIANTAS 2

Pietūs 1 diena	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Įšeiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Pupelių sriuba su bulvėmis	SR-6	200	-	-	-	-
Sklindžiai su varške 9%	A-38	150	-	-	-	-
Grietinės30% - sirupo padažas	PD-7	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena	RP. Nr.	Įšeiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Pieniška sriuba su ryžių kruopomis	SR-7	200	-	-	-	-
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	A-6	80	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Virti makaronai	GR-5	80	-	-	-	-
Šviež.kopūstų salotos su agurkais	S-1	50	-	-	-	-
Sirupo gėrimas	G-6	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena	RP. Nr.	Įšeiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Daržovių sriuba su bulvėmis	SR-13	200	-	-	-	-
Virtų bulvių kotletas	A-37	150	-	-	-	-
Grietinės 30% padažas	PD-1	30	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena	RP. Nr.	Įšeiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Bulvių sriuba su kiaulienos mėsa	S-9	200	-	-	-	-
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	A-1	60/60	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Pekininio kopūsto salotos	S-10	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena	RP. Nr.	Įšeiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis	SR-11	200	-	-	-	-
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	A-24	113/37	-	-	-	-
Grietinės 30% padažas	PD-1	30	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Šviežių obuolių kompotas	G-4	150	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

TREČIA SAVAITĖ
VARIANTAS 2

Pietūs	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Išėiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
1 diena						
Ryžių sriuba su pomidorais	SR-5	200	-	-	-	-
Varškės 9% apkepas (tausojuantis)	A-23	150	-	-	-	-
Saldus pieno 2,5% padažas	PD-15	30	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
2 diena						
Ukrainietiški barščiai	SR-10	200	-	-	-	-
Paukštienos mėsos kepinukai	A-34	70	-	-	-	-
Raudonas padažas	PD-11	30	-	-	-	-
Tiršta perlinių kruopų košė	GR-8	80	-	-	-	-
Šviež.kopūstų salotos su morkomis	S-1	50	-	-	-	-
Džiovintų vaisių kompotas	G-7	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
3 diena						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	SR-11	200	-	-	-	-
Virtų bulvių piršteliai (tausojuantis)	A-30	200	-	-	-	-
Grietinės 30% padažas	PD-1	30	-	-	-	-
Kakava su pienu 2,5%	G-5	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena						
Ryžių sriuba su paukštienos mėsa	SR-15	200	-	-	-	-
Kiaulienos muštas kepsnys	A-29	50	-	-	-	-
Baltas padažas	PD-2	30	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	S-3	40	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena						
Bulvių sriuba su kiaulienos mėsa	S-9	200	-	-	-	-
Kepti varškėčiai 9%	A-26	150	-	-	-	-
Saldus pieno 2,5% padažas	PD-15	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU:

KETVIRTA SAVAITĖ
VARIANTAS 2

Pietūs	RP. Nr.	6-10 metų vaikams				
		Įšeiga	Baltym.	Rieb.	Angliav.	Kcal.
1 diena						
Ryžių sriuba	S-14	200	-	-	-	-
Skryliai su varške 9% (tausojantis)	A-33	200	-	-	-	-
Saldus pieno 2,5% padažas	PD-15	30	-	-	-	-
Sirupo gėrimas	G-6	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso	-	-	-	-
2 diena						
Burokėlių sriuba su bulvėmis	SR-4	200	-	-	-	-
Kiaulienos mėsa su troškintais kopūstais (tausojantis)	A-12	60/120	-	-	-	-
Bulvių košė	GR-2	100	-	-	-	-
Agurkai	S-9	20	-	-	-	-
Kakava su pienu 2,5%	G-5	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso	-	-	-	-
3 diena						
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	SR-17	200	-	-	-	-
Varškės 9% pudingas	A-41	150	-	-	-	-
Saldus pieno 2,5% padažas	PD-15	30	-	-	-	-
Uogienės gėrimas	G-3	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
4 diena						
Makaronų sriuba su mėsa	SR-19	200	-	-	-	-
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	A-13	120/30	-	-	-	-
Spirgučių grietinės 30% padažas	PD-8	30	-	-	-	-
Juodoji arbata su cukrumi	G-2	200	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-
5 diena						
Perlinių kruopų sriuba su kiaulienos mėsa	SR-15	200	-	-	-	-
Kiaulienos ir paukštienos "Krekenavos" kepsnys	A-42	80	-	-	-	-
Baltas padažas	PD-2	30	-	-	-	-
Virti makaronai	GR-5	80	-	-	-	-
Pekininio kopūsto salotos	S-10	30	-	-	-	-
Sulčių gėrimas	G-1	150	-	-	-	-
Ruginė duona	PVLD-14	~30	-	-	-	-
Vaisius (obuolys)	PVLD-19	~100	-	-	-	-
		Viso:	-	-	-	-

TVIRTINU:

TVIRTINU: