

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

KLAIPĖDOS TAURALAUKIO PROGIMNAZIJA

15-os DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis



TVIRTINU
Direktorė
Rūta Narkienė
2024-08-29

PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	200 (80/120)
Makaronai su baklažanų, pomidorų ir cukinijų padažu (augalinis) (tausojantis)	4-3/4ATPVVg 1S	200
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	80
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	100
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	130
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	120
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė

I savaitė

Antradienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos ir žirnelių plovas (tausojantis)	11-8/160TGP 1N	200 (80/120)
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	150
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Avinžirnių ir ryžių troškiny su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/3ATVVgGP 1N	200
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100
Traškios morkytės	18/21 2	110
Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais (augalinis)	2-3/65A 1	70
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/10IT 5	180 (65/115)
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis)	10-8/176TGP 10N	100
Sveikatai palankus troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/4ATGPVVg 1N	200
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPvVg 2N	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Ridikėlių ir agurkų salotos	2-1/9GPcV 1N	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110
Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai su varške (tausojantis)	6-8/163TV 1N	200
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 1	200
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	110
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Virtų burokėlių salotos su žimeliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100
Viso grūdo makaronai su morkomis ir pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6-5/99AT 1	140(100/40)
Pupelių troškiny su moliūgu ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	5-5/105AT 2	200
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	130(100/30)
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	100
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	120
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis (tausojantis)	6-5/101T 1N	150(68/82)
Kalakutienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	10-5/108TG 1N	200
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 10	200
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPvVg 2N	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)
Burokėlių su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 1	150
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	140
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	200
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Sveikatai palankus troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/4ATGPVVg 1N	200
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPvVg 2N	100
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 6	140
Traškios morkytės	18/21 2	110
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	80
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGVVg IN	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Grikių košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) (augalinis) (tausojantis)	3-5/110AT 3	250(170/80)
Žemaičių blynai su mėsa (tausojantis)	57 AP	350 (300/50)
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102 T 4	210 (134/76)
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV IN	60
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg IN	150
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	120
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg IN	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	89/6
Bananiniai virtinukai	7-3/67TPcV 10N	100
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Traški vištienos filė (tausojantis)	10-8/162TGP 1S	100
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166ATGPVVg 1N	100
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 1	80
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 3	125(105/20)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100
Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai su varške (tausojantis)	6-8/163TV 1N	200
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Avinžimių ir ryžių troškiny su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/3ATVVgGP 1N	200
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPvVg 2N	100
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	120
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160(60/100)
Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis)	10-2/60TG 1N	200 (64/136)/40
Sveikatai palankus troškinytis (augalinis) (tausojantis)	5-5/4ATGPVVg 1N	200
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-8/1ATGPVVg 1N	80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 3	120
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Burokėlių su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100(90/10)
Viso grūdo mieliniai varškės blynai	7-6/102V 1N	100
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT 1	100
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 1	55/15
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	100
Traškios morkytės	18/21 2	110
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130
Virtos daržovės su ypač tyru alyvuogų aliejumi (augalinis) (tausojantis)	4-3/53AT 10	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

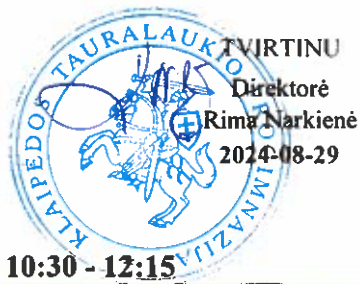


VIRTINU
Direktorė
Rima Narkienė
2024-08-29

PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	130
Kiaulienos troškiny su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/115T 10	200
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai) su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4-5/103AT 2	150
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 1	80
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 1N	120
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis



Direktorė
Rima Narkienė
2024-08-29

PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	200
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 1N	50
Troškinti balandėliai su ryžių, morkų ir svogūnų įdaru (augalinis) (tausojantis)	4-5/108AT 10	200
Kepti su garais tradiciniai lietuviški jautienos-kiaulienos kotletai (tausojantis)	12-7/137T 10	100
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 1	80
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 2N	100
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	100
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	2-1/7AGPPcVVg 1N	100
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100
Vanduo	17-102	200

6-10 metų ir virš 11 metų amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis



PASIRENKAMAS VALGIARAŠTIS PIETŪS 10:30 - 12:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30
Lydekos blynėliai	9-6/100 10N	100
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	49 A	350 (300/50)
Žiedinių kopūstų troškiny su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	4-5/109AT 10	200
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	105/5
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 1N	60
Virti brokoliai (augalinis) (tausojantis)	2-3/3ATGPcPVVg 1N	100
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60
Vanduo	17-102	200