

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB „Grasiga“ individualias receptūras

Vilniaus karaliaus Mindaugo mokykla

Mindaugo g. 9, Vilnius

2021-2023 metų.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 16:30 val.

~ direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė

Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/ 15
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150
Juoda duona		20
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50
Švž. daržovių rinkinukas	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas greifruktais	G009	150

Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	120/20
Arbata (nesaldinta)	G003	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Makaronų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150
Juoda duona		30
Kiaulienos plovai (tausojantis)	A6	50/100
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	50
Vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150

Direktorė
Sigita Šlenienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15 /3
Arbata (nesaldinta)		150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr0242	150
Juoda duona		30
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	s014	30
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	30
Vaisiai		50
Vanduo su uogomis		150

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Grikių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 82%	Kr12	200
Arbata su citrina		150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150
Žuvies filė maltinukai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	50
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50
Vaisiai		50
Vanduo su citrina		145/7

2

Direktor
Sigita Šlerienė

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019. 1	150/5
Vaisinė arbata su citrina	G004	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150
Juoda duona		30
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	80/15/ 4/1
Natūralus jogurtas		30
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkas,paprika pagal sezoną)		15/15/ 10
Vaisiai		50
Vanduo su citrina	G009	150/5

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1
Arbata su pienu	G003	75/75

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Pilno grūdo duona		30
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, pekino kopūstų lapai,pomidoras)	D006	25/10/ 20
Vaisiai		50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150

Direktorė
Sigita Šleni

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25
Pienas 2,5%		100

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150
Juoda duona		30
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25
Vanduo su citrina		145/7

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Šešių grūdų kruopų košė su trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/5/2,5
Vaisinė arbata	G003	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150
Juoda duona		30
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	60
Virti ryžiai	Gr002	100
Daržovių salotos su paprika	S010	50
Vaisiai		50
Vanduo su citrina	G009	145/5

Direktorė
Sigita Šlenienė



2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150
Skrebutis	U018	50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150
Pilno grūdo duona		30
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	V002	120
Jogurtas 10% paskanintas trintomis uogomis		15/15
Daržovių rinkinukas	D006	20/20
Vaisiai		50
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	200/15 /1
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/ 1
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Pilno grūdo duona		30
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P025	70
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150

Direktorė
Sigita Šleniencė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, pagardinta uogomis	N004	200/5/ 15
„Glotnutis“ vaisių-uogų kokteilis	G003	100
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	50
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/10/ 10
Vaisiai		50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%)	M007	110/20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150
Juoda duona		30
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis) (patiekama atskirai)	P001	50/75
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10
Daržovių lazdelės	D000	15/15
Vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150

Direktore
Sigita Šlenierė



3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu 2,5%	U020	150
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	120/40
Natūralus jogurtas		20
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	20/20
Vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir uogomis	Kr023	200/5/ 15
Kakao su pienu	G002	150

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Juoda duona		30
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	GR002	120
Daržovių salotos su krapais	S011	50
Vaisiai		50
Stalo vanduo paskanintas melionais		150

Direktorė
Sigita Šleničienė



