

UAB „Vaterlinija“

VŠĮ „Vaivorykštės tako“
gimnazija

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus mokiniams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8^{.00} iki 17^{.00} val.

TVIRTINU



Sudarė:



Klaipėda
2022 m.

Literatūra:

- Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės (Litera leidykla 2018m., A. Bičiūšienė)

VšĮ Vaivorykštės tako
 Įm. kodas 195170434
 Sportininkų g. 11 Klaipėda, 8(46)340415
 Direktorė: Džiuljeta Gečienė



UAB Vaterlinija
 Įmonės kodas 141845255
 J. Janonio g. 24, Klaipėda, 8(46)271404
 Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



1 savaitė
Pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Sviežių kopūstų sriuba su grietine (tausojantis)	6/Sr	100/10	Grietinė
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32/A	60	Kiaušiniai
Biri sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4/Gar.	80	
Morkų salotos (augalinis)	23/VS	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	16/Sr	100	Pienas
1. Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1/A	60/45	Grietinė, viso grūdo kv. miltai
2. Troškinta menkės filė su pomidorais ir cukinija (tausojantis)	93V/A	60	
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1/Gar.	100	
Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	44/VS	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Trečiadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13/Sr	100	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15/A	60	kiaušiniai, sėlenos kvietinės
Griekiai (tausojantis)	7/Gar.	100	
Kopūstų salotos (augalinis)	27V/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kv. ir rug. miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Ketvirtadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	18/Sr	100	Kiaušiniai
Mieliniai blynai	72/A	100	Pienas, kiaušiniai, miltai
Trinta varškė su vaisiais arba su uogomis	5/D	100	Varškė
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15G	100	
Morkos (augalinis)	1/VD	75	
Vaisiai		75	

Penktadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šv. kopūstais, grietine (tausojantis)	3/Sr	100/10	Grietinė
Paukštienos filė (tausojantis)	30/A	60	Kiaušiniai
Makaronai (tausojantis)	8/G	100	
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

VŠĮ Vaivorykštės tako
Įm. kodas 195170434
Sportininkų g.11 Klaipėda 8(46)340415
Direktorė: Džiuljeta Gečienė



UAB Vaterlinija
Įmonės kodas 141845255
J.Janonio g. 24, Klaipėda, 8(46)271404
Direktorė: Svetlana Rinkevičiūtė



2-savaitė
Pirmadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27/Sr	100	Pienas, sviestas
Maltas paukštiesenos kepsnys (tausojantis)	34/A	60	Kiaušiniai
Ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	5/Gar.	100	
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	11/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Antradienis PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Burokėlių sriuba, su grietine (tausojantis)	4/Sr	100/10	Grietinė
Kiaulienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	2/A	60/75	
Griekiai (tausojantis)	7/Gar.	75	
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Trečiadienis PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Ankštinių daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	17Sr	100	
1. Tarkuotų bulvių plokštainis, grietinė	46/A	150/20	Pienas, grietinė
2. Menkės maltinukas su grikių sėlenomis (tausojantis)	19V/A	60	
Makaronai (tausojantis)	8/Gar	100	
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Ketvirtadienis PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Šviežių daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	7/Sr	100	
Varškės apkepas, grietinė (tausojantis)	85/A	150/20	Pienas, kiaušiniai, manai, grietinė
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/V/D	75	
Vaisiai		75	

Penktadienis PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	24/S	100	
Troškinta kiauliena (tausojantis)	1/A	60/45	Grietinė, viso grūdo kv. miltai
Bulvių košė (tausojantis)	3Gar	100	Pienas, sviestas
Burokėlių salotos (augalinis)	17/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

VšĮ Vaivorykštės tako
 Įm. kodas 195170434
 Sportininkų g. 11 Klaipėda 8(46)340415
 Direktorė: Džiuljeta Gečienė



UAB Vaterlinija
 Įmonės kodas 141845255
 J. Janonio g. 24, Klaipėda 8(46)271404
 Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Rūgštynių sriuba, su grietine (tausojantis)	10/Sr	100/10	Grietinė
Troškinta paukštiena (tausojantis)	29/A	60/30	Grietinė, viso grūdo kv. miltai
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	6/Gar	80	
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos (augalinis)	6/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Antradienis **PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16/Sr	100	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15/A	60	Kiaušiniai, sėlenos kvietinės
Griekiai (tausojantis) (augalinis)	7/Gar	100	
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	16/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Trečiadienis **PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Daržovių sriuba, su grietine (tausojantis)	13/Sr	100/10	Grietinė
Plovas su kiauliena (ryžiai-šlifoti) (tausojantis)	3/A	75/75	
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	14/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Ketvirtadienis **PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	12/Sr	100	
Kepti varškėčiai, jogurtinė grietinė 10%	82/A	150/20	Kiaušiniai, varškė, miltai, grietinė
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/V/D	75	
Vaisiai		75	

Penktadienis **PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Pieniška daržovių sriuba su ž. žirneliais (tausojantis)	25/Sr	100	Pienas, sviestas
1. Keptos vištų blauzdelės (tausojantis)	31/A	120	
2. Kepta menkės filė (tausojantis)	99V/A	60	
Makaronai (tausojantis)	8/Gar	100	Kvietiniai viso grūdo miltai
Pomidorų salotos (augalinis)	33/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

VšĮ Vaivorykštės tako
 Įm. kodas 195170434
 Sportininkų g. 11 Klaipėda 8(46)340415.
 Direktorė: Džiuljeta Gečienė



UAB Vaterlinija
 Įmonės kodas 141845255
 J. Janonio g. 24, Klaipėda, 8(46)271404
 Direktorė: Svetlana Rinkevičienė



4 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Pieniška trinta daržovių sriuba (tausojantis)	25/Sr	100	Pienas, sviestas
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	6/A	50/50	
Bulvės (tausojantis) (augalinis)	1/Gar	100	
Burokėlių salotos (augalinis)	17/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Antradienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	3/Sr	100	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	30/A	60	Kiaušiniai
Ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	5/Gar	100	
Kopūstų - agurkų salotos (augalinis)	3/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Trečiadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	15/Sr	100	
Sklindžiai su obuoliais, grietinė	78/A	150/20	Pienas, kiaušinis, miltai, grietinė
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/VD	75	
Vaisiai		75	

Ketvirtadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Spinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	11/Sr	100	
Bulvių plokštainis su paukštiena, grietinė	45/A	12, 5/37, 5/2	pienas, grietinė
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Morkos (augalinis)	1/VD	75	
Vaisiai		75	

Penktadienis

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Alergenai
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27/Sr	100	Pienas, kiet. viso grūdo miltai
1. Jautienos maltinukas (tausojantis)	27/A	60	kiaušiniai
2. Troškinta menkės filė su pomidorais ir cukinija (tausojantis)	93V/A	60/50	
Griekiai (tausojantis)	7/Gar	100	
Daržovių salotos su kmynais	31/S	75	
Viso grūdo bėmielė duona	34V/D	20	Kviet. ir rug. viso grūdo miltai
Vanduo su citrina	15/G	100	
Vaisiai		75	

Naudota literatūra:

Aldona Bičiūšienė 2018 m.
 Perspektyviniai valgiaraščiai.
 Technologinės kortelės