

PATVIRTINTA
PANEVĖŽIO R. DEMBAVOS PROGIMNAZIJOS
DIREKTORIAUS 2023 METŲ RUGSĖJO 1 D.
ĮSAKYMO NR. V1-107A

PANEVĖŽIO R. DEMBAVOS PROGIMNAZIJOS

6-10 METŲ VAIKŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Virti kiaušiniai su žaliaisiais žirneliais	001.	50
Duona su sviestu	02.	15./5
Bananų desertas su jogurtu	3D	160/40
Nesaldinta arbata	1G	200

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20
Virtos bulgur kruopos (tausojantis)	11Gr	100
Agurkai ir pomidorai	10S	80
Vaisiai		200
Vanduo		200

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	10
Ekologiškas pienas 2,5%		150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis, augalinis)	1A	75/45
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	6Gar	40
Pomidorai	37S	25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	4S	75
Vaisiai		200
Vanduo		200

1 savaitė**Trečiadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35
Nesaldinta arbata	1G	200

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Partrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50
Salotos, agurkai, ridikėliai, nesald. jogurto padažas	57S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

1 savaitė**Ketvirtadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Pieniška miežinių kruopų košė	11	200/8
Kakava su pienu	G002	150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis)	Sr023	150
Ruginė duona		30
Varškės apkepas	85A	150
Grietinė	17P	25
Vaisiai		200
Vanduo		200

1 savaitė**Penktadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20
Nesaldinta arbata	1G	150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba	18Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	34A	75
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1 Gar	100
Burokėlių salotos, ž.žirneliai, marinuoti agurkai, svogūnai, alyvuogių aliejaus padažas (augalinis)	20S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

2 savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200
Uogienė	19P	30
Nesaldinta arbata	1G	200

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45
Birni grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50
Pomidorai, agurkai, cukinija	30S	90
Vaisiai		200
Vanduo		200

2 savaitė**Antradienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Omletas (tausojantis)	91A	100
Švieži pomidorai	37S	40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu, rauginti agurkai)	36S	40
Duona		30
Nesaldinta arbata	1G	150
Iš viso:		

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Kepta paukšties filė (tausojantis)	30A	75
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gr	40
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 9¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis	7D	200

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	130
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gr	100
Grūdų daržovių asortį	9Gr	80
Vaisiai		200
Vanduo		200

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200
Ekologiškas pienas 2,5%		150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	50
Švieži agurkai	36S	40
Burokėlių salotos	17S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

2 savaitė**Penktadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35
Ekologiškas pienas 2,5%		100

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	75/35
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	6Gar	100
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	35S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

3 savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Tiršta aviųžinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200
Traputis		10
Nesaldinta arbata	1G	150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	75./75
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, alyvuogių aliejaus padažu (augalinis,	2S	75
Vaisiai		200
Vanduo		200

3 savaitė**Antradienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	200
Nesaldinta arbata	1G	200

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gr	100
Daržovių asorti	42S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

3 savaitė**Trečiadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	Nr. 5	200./40
Duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	4	15./5/15
Nesaldinta arbata	G003	150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	Sr014	150
Ruginė duona		30
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	173./47
Grietinė 25%	18P	30
Šviežių daržovių rinkinys	D006	50
Vaisiai		200
Vanduo		200

3 savaitė**Ketvirtadienis****Pusryčiai 9¹⁵ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Manų košė su vaisiais, uogomis	102A	160/20
Ekologiškas pienas 2,4%		150

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100
Biri grikių košė (augalinis, tausojantis)	7 Gr	100
Agurkai, pomidorai	40S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	150
Ekologiškas pienas 2,5%		100

Pietūs 11⁰⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Žuvies maltinis sėlenose (tausojantis)	31A	80
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	100
Daržovių salotos su pomidorais	43S	100
Vaisiai		200
Vanduo		200