

TVIRTINU

Direktorė :

L.e.p. Vilgailė Ona Jakštaitė



Kauno r. Ežerėlio pagrindinė mokykla

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

12 – 17 metai

1 – 4 klasių mokinių maitinimo laikas - 10:35 – 10:55 val.

5 – 10 klasių mokinių maitinimo laikas - 11:40 – 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išseiga (g)	Tausojantis/augalinis
1 savaitė 1 diena			
Burokėlių sriuba su bulvėmis	Sr11	150	augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Troškinta paukštiena grietinėlėje	K1	120	Tausojantis
Biri perlinių kruopų košė	Ga18	100	
Šviežių kopūstų salotos su morkomis	Sa26	80	
Morkų lazdelės	D11	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
1 savaitė 2 diena			
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais	Sr3/Srd14	150/10	Augalinis/tausojantis
Karališki balandėliai	K2	150/30	tausojantis
Virtos bulvės	Ga17	100	
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su jogurtu	Sa27	80	
Švieži agurkai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
1 savaitė 3 diena			
Pupelių sriuba	Sr1	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Varškės apkepas su aguonomis	K3	200	Tausojantis
Jogurtas		20/30	
Trintos uogos	U10	10/15	
Ridikų salotos su morkomis, obuoliais	Sa28	80	
Pomidorai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
1 savaitė 4 diena			
Pieniška makaronų sriuba	Sr4	150	Tausojantis
Troškinti žuvies kukuliai su daržovių padažu	K4	100	tausojantis
Biri grikių košė	Ga19	100	
Troškintos daržovės	Dr33	75	
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais	Sa29	80	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
1 savaitė 5 diena			
Daržovių sriuba	Sr5	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Jautienos maltinukas	K5	100/40	Tausojantis
Miežinių kruopų košė	Ga21	100	
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai, paprikos)	Kg1	70	
Morkų, porų, kukurūzų salotos su aliejumi	2-205/1	80	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	



L. e. p. direktoriai Vilgači, Ona Jauštaitė

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išreiga (g)	Tausojantis/augalinis
2 savaitė 1 diena			
Ruštynių sriuba	Sr6	150	augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Plovas su kalakutiena	K6	140/60	Tausojantis
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir jogurtu	Sa30	80	
Paprikos	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
2 savaitė 2 diena			
Lęšių sriuba su bolivine balanda	Sr7	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Virti varškėčiai	K7	200	Tausojantis
Jogurtas		20/30	
Morkų, obuolių, porų salotos	Sa31	80	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
2 savaitė 3 diena			
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr9	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Kepta menkių filė	K8	120	Tausojantis
Biri ryžių košė	Ga22	100	
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	Sa32	80	
Švieži pomidorai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
2 savaitė 4 diena			
Trinta žirnių sriuba	Sr10	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Guliašas (kiaulienos kumpis)	K9	100/60	Tausojantis
Biri perlinių kruopų košė	Ga18	100	
Šviežių kopūstų, morkų, pomidorų salotos	Sa33	80	
Švieži agurkai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
2 savaitė 5 diena			
Žiedinių kopūstų sriuba	Sr25	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Vištienos filė maltinukas	K10	70 100	Tausojantis
Troškintos daržovės	Kg1	70	Tausojantis
Biri grikių košė	Ga19	100	
Šviežios cukinijų, morkų ir moliūgų salotos	Sa34	80	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	



L.e.p. direktoriaus Vilgaris Dava Jaukaitė Jolij

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiņa (g)	Tausojantis/augalinis
3 savaitē 1 diena			
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Sr12	150	Augalinis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Vištienos lazdelēs	K11	120	Tausojantis
Biri sorų kruopų košē	Ga24	100	
Burokēlių salotos	Sa35	80	
Šviežios morkų lazdelēs	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
3 savaitē 2 diena			
Trinta daržovių sriuba	Sr.13	150	Augalinis
Sklinžiai su varške			Tausojantis
Jogurtas		20/30	
Trintos uogos	U10	10/15	
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	Sa26	80	
Švieži agurkai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
3 savaitē 3 diena			
Ryžių sriuba su pomidorais	Sr14	150	Augalinis, Tausojantis
Kiaulienos maltinukas su sūrio įdaru			Tausojantis
Biri ryžių košē	Ga22	100	
Morkų salotos su česnakais	Sa27	80	
Švieži pomidorai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
3 savaitē 4 diena			
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	Sr15	150	Augalinis, tausojantis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Kepta lašišos filē su prieskoniais	K12	100	Tausojantis
Bulvių košē	Ga20	100	
Burokēlių salotos su avinžirniais	Sa36	80	
Švieži agurkai	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	
3 savaitē 5 diena			
Daržovių sriuba su makaronais	Sr16	150	Tausojantis
Pilno grūdo ruginė duona		25	
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais	K13	150/50	Tausojantis
Brinkintos kuskuso kruopos	Ga25	100	Augalinis
Pekino kopūsto, agurkų salotos su jogurtu	Sa27	80	
Šviežių morkų lazdelēs	Dr33	70	
Vaisiai		200	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais	11G	200	



L. e. p. direktore Nilgards One Jautante