**,,VĖTRUNGĖS“ GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO**

**VALGIARAŠTIS 2015-2016 M.M.**

Valgiaraščiai sudaryti remiantis internetinėje svetainėje

([www.smlpc.lt/lt/mityba\_ir\_fizinis\_aktyvumas/mityba](http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba)) nurodytomis bei patiekalų receptūrų rinkinių receptūromis

**I SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S6 Kopūstų sriuba | 250/10 |
| M10 Maltas kiaulienos šnicelis | 100/10 |
| *DR668 Arba Kiaulienos kukuliai(tausojantis)* | 115/75 |
| G4 Bulvių košė | 100 |
| Sl17 Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais | 100 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| Duona | 20 |

**ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S9 Rūgštynių sriuba | 250/10 |
|  B49 T. B. Cepelinai su mėsa | 200/50 |
| Sl12 Kopūstų – agurkų – pomidorų salotos | 100 |
| Sultys | 200 |
| Varškės sūrelis | 45 |
| Duona | 20 |

**TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S13 Žirnių sriuba | 250 |
| Vištienos filė kepsnys | 100/10 |
| Grietinė | 40 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 150 |
| Duona | 20 |

**KETVIRTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S20 Pieniška daržovių sriuba | 250 |
| Paukštienos kotletas | 100/10 |
| *DR697 Arba Virta paukštiena (tausojantis)* | 100/75 |
| G8 Virti makaronai | 100 |
| Sl1 Švž. Kopūstų salotos | 100 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 150 |
| Duona | 20 |

**PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S19 Ryžių kruopų sriuba su pomidorais | 250/10 |
| M Plovas su kiauliena |  |
| G4 Bulvių košė | 100 |
| Sl12 Morkų salotos „Gaidelis“ | 100 |
| Gr12 Švž. obuolių kompotas | 200 |
| Riestainis | 75 |
| Duona | 20 |

**II SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S11 Daržovių sriuba | 250/10 |
| M31 Kiaulienos kotletas | 100/5 |
| *M1 Arba Kiaulienos guliašas (tausojantis)* | 75/45 |
| G4 Bulvių košė | 100 |
| Sl20 Marinuotų burokėlių salotos su raug. kopūstais | 100 |
| Sultys | 200 |
| Varškės sūrelis | 45 |
| Duona | 20 |

**ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S13 Pupelių sriuba | 250 |
| V85 Varškės apkepas | 150 |
| *V83 Arba Virti varškėčiai (tausojantis)* | 150 |
| Grietinė, uogienė | 20/20 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 200 |
| Duona | 20 |

**TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S7 Raugintų kopūstų sriuba | 250/10 |
| M1 Kiaulienos guliašas (tausojantis) | 75/45 |
| G8 Virti makaronai | 100 |
| S2 Kopūstų salotos su švž. Agurkais ir pomidorais | 100 |
| Sultys | 200 |
| Duona | 20 |
| Vaisiai | 100 |

**KETVIRTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| DR208 Agurkinė | 250/10 |
| M Paukštienos šnicelis | 100/10 |
| *M32 Arba Troškinta paukštiena (tausojantis)*  | 100/40 |
| G4 Bulvių košė | 100 |
| Sl1 Švž.kopūstų salotos | 100 |
| Sultys | 200 |
| Bandelė | 75 |
| Duona | 20 |

**PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S2 Barščiai su pupelėmis | 250/10 |
| Ž Kepta žuvis | 100/10 |
| *DR547 Arba Žuvies kukuliai (tausojantis)* | 100/75 |
| G5 Virti ryžiai | 150 |
| Sl 12 Salotos „Gaidelis“ | 100 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 200 |
| Duona | 20 |

**III SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S5 Kopūstų sriuba | 250/10 |
| M Jautienos befstrogenas | 75/45 |
| Sl4 Kopūstų – morkų salotos | 100 |
| G5 Virti ryžiai | 100 |
| Sultys | 200 |
| Varškės sūrelis | 45 |
| Duona | 20 |

**ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S13 Žirnių sriuba | 250 |
|  B50 T.b. cepelinai su varške | 200/50 |
| Grietinė | 40 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 200 |
| Duona | 20 |

**TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S9 Rūgštynių sriuba | 250/10 |
| M Kiaulienos kepsnys | 100/10 |
| *M6 Arba Kiauliena troškinta su pupelėmis (tausoj.)* | 75/125 |
| G1 Virtos bulvės | 100 |
| Sl15 Marinuoti burokėliai | 100 |
| Sultys | 200 |
| Riestainis | 75 |
| Duona | 20 |

**KETVIRTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S19 Ryžių kruopų sriuba su pomidorais | 250/10 |
|  Lietiniai su varške |  |
| *V88 Arba Varškės spygliukai (tausojantis)* | 150/30 |
| Sultys | 200 |
| Vaisiai | 200 |
| Duona | 20 |

**PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| S1 Burokėlių sriuba | 250/10 |
| DR 668 Kiaulienos kukuliai | 115/75 |
| G4 Bulvių košė | 100 |
| Sl12 Salotos „Gaidelis“ | 100 |
| Sultys | 200 |
| Roksas | 50 |
| Duona | 20 |