

UAB “Grūstė”

Naftininkų 38-2, LT-89132 Mažeikiai, tel. (8 443)20300, (8 443)20301

Įmonės kodas 166576122 PVM kodas LT665761219

Panevėžio rajono Smilgių gimnazija

SOCIALIAI REMTINŲ VAIKŲ 15 DIENŲ PIETŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sudarytas pagal Aldonos Bičiūšienės parengtus, vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr. V-946 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ 44.2 punktu ir su Sveikatos apsaugos ministerijos suderintus (2012-08-01 Nr. (11.9-193)10-644), perspektyvinius valgiaraščius ir technologines korteles

6-10m amžiaus mokiniams

11m ir vyresnio amžiaus mokiniams

2015-2016m

SOCIALIAI REMTINŲ VAIKŲ 15 DIENŲ PIETŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIETŲS	Isavitė	Rp.Nr	6-10 metų	11 m. ir vyresni
PIRMADIENIS			Išėiga, g	Išėiga, g
	Ryžių kruopų pomidorinė sriuba	SR 22	250	250
	Grietinė 30%	14	10	10
	Duona (ruginė)	1	40	40
	Kepti varškėčiai	83	150	200
	Saldus grietinės 30% padažas	5	30	40
	Sultys (.....)		200	200
	Vaisius (.....)		210	260
	Glaistytas varškės sūrelis "Magija"		45	45
	Viso:			
II variantas				
	Ryžių kruopų pomidorinė sriuba	SR 22	250	250
	Grietinė 30%	14	10	10
	Duona (ruginė)	1	40	40
	Virtos pieniškos aukščiausios rūšies dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	37	100/30	150/30
	Biri grikių kruopų košė	7	100	100
	Morkų salotos su česnakų ir majonezu	SAL 11	100	100
	Sultys (.....)		200	200
	Vaisius (.....)		190	210
	Glaistytas varškės sūrelis "Magija"		45	45
	Viso:			

ANTRADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	SR 15	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Malta kiaulienos šnicelis	15	75	100
Virti makaronai	8	100	100
Obuolių, agurkų, pupelių salotos su majonezu	SAL 28	100	100
Agurkai (švieži arba marinuoti)	SAL 45	50	50
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		170	200
Viso:			
II variantas			
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	SR 15	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Kiaulienos gūlašas (tausojantis)	1	75/45	100/60
Virti makaronai	8	100	100
Obuolių, agurkų, pupelių salotos su majonezu	SAL 28	100	100
Agurkai (švieži arba marinuoti)	SAL 45	50	50
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		150	190
Viso:			

TREČIADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	SR 17	250/30	250/30
Duona (ruginė)	1	40	40
Žemaičių blynai su kiauliena	56	150	200
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	3	30	40
Tarkuotos morkos su cukrumi	SAL 63	100	150
Kefyras 2,5%		200	200
Sausainiai		80	80
Vaisius (.....)		170	170
Viso:			
II variantas			
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	SR 17	250/30	250/30
Duona (ruginė)	1	40	40
Virtų bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	58	200	250
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	3	40	50
Tarkuotos morkos su cukrumi	SAL 63	100	150
Kefyras 2,5%		200	200
Sausainiai		80	80
Vaisius (.....)		160	220
Viso:			

PIETŪS	1 savaitė		
KETVIRTADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	SR 3	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Kepta paukštienos file	31	75	100
Bulvių košė su pienu	4	100	100
Pekino kopūstų - porų salotos su majonezu	SAL 25	100	100
Sulčių gėrimas (.....)	16	200	200
Vaisius (.....)		170	200
Viso:			
II variantas			
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	SR 3	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Troškintas paukštienos maltinis su grietinės padažu (tausojantis)	P-86	75/30	100/40
Bulvių košė su pienu	4	100	100
Pekino kopūstų - porų salotos su majonezu	SAL 25	100	150
Sulčių gėrimas (.....)	16	200	200
Vaisius (.....)		260	240
Viso:			

PENKTADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	SR 6	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Kepta žuvis (jūros lydekos file be odos)	38	75	100
Grietinės padažas	1	40	40
Birų ryžių kruopų košė	5	100	100
Marinuotų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir majonezu	SAL 17	100	100
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		100	110
Viso:			
II variantas			
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	SR 6	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Kiaulienos plovė (tausojantis)	3	75/75	100/100
Marinuotų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir majonezu	SAL 17	100	100
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		100	130
Sausainiai (.....)		70	70
Viso:			

UAB "Grūstė"

SOCIALIAI REMTINŲ VAIKŲ 15 DIENŲ PIETŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIETŲS 2 savaitė	Rp.Nr	6-10 metų	11 m. ir vyresni
PIRMADIENIS		Išėiga, g	Išėiga, g
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis	SR 16	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Netikras zuikis (kiauliena)	1	75	100
Bulvių košė su pienu	4	100	150
Kopūstų salotos	1	150	150
Negazuotas natūralus mineralinis vanduo		330	330
Vaisius (.....)		240	250
Viso:			
II variantas			
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis	SR 16	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	5	75/75	100/100
Bulvių košė su pienu	4	100	100
Agurkai (švieži arba marinuoti)		100	100
Vaisius (.....)		100	140
Negazuotas natūralus mineralinis vanduo		330	330
Viso:			

ANTRADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	SR 14	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Karališki balandėliai su kiauliena su grietinės ir pomidorų padažu	63	150/40	200/40
Virtos bulvės	1	100	100
Obuolių ir morkų salotos "Gaidelis"	SAL 12	100	100
Vaisius (.....)		180	170
Sulčių gėrimas (.....)		200	200
Viso:			
II variantas			
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	SR 14	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Virti varškėčiai	82	200	250
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	3	30	40
Obuolių ir morkų salotos "Gaidelis"	SAL 12	100	100
Sultys (.....)		200	200
Glaistytas varškės sūrelis "Magija"		45	45
Viso:			

TREČIADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Pieniška daržovių sriuba	SR 24	250	250
Duona (ruginė)	1	40	40
Varškės ir ryžių apkepas	17	200	250
Grietinė 30%	14	20	30
Uogienė (.....)	15	30	30
Sultys (.....)		200	100
Vaisius (.....)		100	100
Viso:			
II variantas			
Pieniška daržovių sriuba	SR 24	250	250
Duona (ruginė)	1	40	40
Daržovių troškiny su virtomis pienoškėmis aukščiausios rūšies dešrelėmis (tausojantis)	61	75/75	100/100
Sultys (.....)		200	100
Vaisius (.....)		150	150
Glaistytas varškės sūrelis "Magija"		45	45
Viso:			

UAB "Grūstė"

SOCIALIAI REMTINŲ VAIKŲ 15 DIENŲ PIETŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIETŲS 2 savaitė	Rp.Nr	6-10 metų	11 m. ir vyresni
KETVIRTADIENIS		Išėiga, g	Išėiga, g
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	SR 2	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Bulvių plokštainis su paukštiena ir lašinukais	46	150	200
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas	3	30	40
Džiovintų vaisių kompotas	11	200	200
Vaisius (.....)		150	200
Sausainiai (.....)		30	30
Viso:			
II variantas			
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	SR 2	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Troškinta paukštiena	30	75/30	100/40
Biri ryžių kruopų košė	5	100	100
Morkų salotos su česnakais ir majonezu	SAL 11	100	100
Džiovintų vaisių kompotas	11	200	200
Sausainiai (.....)		30	30
Viso:			

PENKTADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	SR 6	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Žuvies šnicelis	43	75	100
Virti makaronai	8	100	100
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	SAL 18	100	100
Sulčių gėrimas (.....)		200	200
Vaisius (.....)		210	180
Viso:			
II variantas			
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	SR 6	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Mėsos ir grikių troškiny (paukštiena)	4	75/75	100/100
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	SAL 18	100	100
Sulčių gėrimas (.....)		200	200
Vaisius (.....)		170	170
Viso:			

UAB "Grūstė"

SOCIALIAI REMTINŲ VAIKŲ 15 DIENŲ PIETŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIETŪS 3 savaitė	Rp.Nr	6-10 metų	11 m. ir vyresni
PIRMADIENIS		Išėiga, g	Išėiga, g
Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais	SR 12	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Maltas kiaulienos kotletas su raudonu padažu	29	75/30	100/40
Biri grikių kruopų košė	7	150	150
Šviežių kopūstų - morkų salotos su majonezu	SAL 1	150	150
Sultys (.....)		200	200
Glaistytas varškės sūrelis Magija		45	45
Vaisius (.....)		-	100
Viso:			
II variantas			
Šviežių daržovių sriuba su žaliais žirneliais	SR 12	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Kaimiški blynai su varške	76	150	200
Uogienė	15	30	40
Sultys (.....)		200	200
Glaistytas varškės sūrelis Magija		45	45
Vaisius (.....)		170	200
Viso:			

ANTRADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	SR 16	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	53	200	250
Sviesto 82% ir grietinės 30 % padažas	3	40	50
Pekino kopūstų salotos su agurkais su aliejumi	SAL 23	70	100
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		110	110
Viso:			
II variantas			
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	SR 16	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Virtos aukščiausios rūšies pieniškos dešrelės su pomidorų padažu (tausojančios)	37	120/40	150/30
Bulvių košė su pienu	4	100	100
Pekino kopūstų salotos su agurkais su aliejumi	SAL 23	100	100
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		-	100
Viso:			

TREČIADIENIS	Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Burokėlių sriuba su bulvėmis	SR 1	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Befstrogenas (jautiena)	7	75/45	100/60
Virti makaronai	8	100	100
Kopūstų -porų salotos su aliejumi	SAL 6	100	100
Džiovintų vaisių kompotas	11	200	200
Viso:			
II variantas			
Barščių sriuba su bulvėmis	SR 1	250	250
Grietinė 30%	14	10	10
Duona (ruginė)	1	40	40
Malti voleliai (kiauliena) su kiaušiniu	26	75	100
Virti makaronai	8	100	150
Kopūstų -porų salotos su aliejumi	SAL 6	150	150
Sultys (.....)		200	200
Vaisius (.....)		210	230
Viso:			

UAB "Grūstė"

SOCIALIAI REMTINŲ VAIKŲ 15 DIENŲ PIETŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIETŪS	3 savaitė	Rp.Nr	6-10 metų	11 m. ir vyresni
KETVIRTADIENIS			Išėiga, g	Išėiga, g
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis		SR 11	250	250
Grietinė 30%		14	10	10
Duona (ruginė)		1	40	40
Žemaičių blynai su kiauliena		56	150	200
Sviesto 82% - grietinės 30% padažas		14	40	50
Sultys (.....)			200	200
Glaistytas varškės sūrelis Magija			45	45
Vaisius (.....)			190	250
Viso:				
II variantas				
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis		SR 11	250	250
Grietinė 30%		14	10	10
Duona (ruginė)		1	40	40
Varškės apkepas			200	250
Grietinė 30%		14	20	30
Uogienė			30	30
Sultys (.....)			200	200
Glaistytas varškės sūrelis Magija			45	45
Viso:				

PENKTADIENIS		Rp.Nr	Išėiga, g	Išėiga, g
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis		SR 7	250	250
Grietinė 30%		14	10	10
Duona (ruginė)		1	40	40
Paukštiesenos guliašas		1	75/45	100/60
Virtos bulvės		1	100	100
Daržovių salotos		7	100	110
Sulčių gėrimas (.....)		16	200	200
Vaisius (.....)			130	150
Viso:				
II variantas				
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis		SR 7	250	250
Grietinė 30%		14	10	10
Duona (ruginė)		1	40	40
Paukštiesenos plovė		3	75/75	100/100
Daržovių salotos		7	100	110
Sultys (.....)			200	200
Vaisius (.....)			100	100
Viso:				