



UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Maisto galerija individualias receptūras

Vilniaus Maironio progimnazija

Čiobiškio g.1, Vilnius

2022-2023 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

1 Savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150
Viso grūdo duona		20
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkas pagal sezoną)	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas greifruktais	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

1 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45

Omletas su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	Ki003	90/10
Pilno grūdo duona		30
Arbata (nesaldinta)	G003	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150
Pilno grūdo duona		30
Kiaulienos troškinys su pupelėmis(tausojantis)	A6	50/100
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	50
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

1 Savaitė**Trečiadienis****Pusryčiai 8:45**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15/3
Arbata (nesaldinta)		150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150
Pilno grūdo duona		30
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	30
Žali žirneliai	D000	15
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	30
Vanduo su uogomis		150
Sezoniniai vaisiai/uogos		60

1 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	100
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu 45% sūriu ir žalumynais (tausojantis)	U026	30/5/15/25/5
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis), (augalinis)	Sr005	150
Pilno grūdo duona		30
Žuvies filė kepta kiaušinio plakinyje(tausojantis)	Ž015	50
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	100
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50
Daržovių rinkinukas(agurkai pagal sezoną ir saldžioji paprika)	D006	20/20
Vanduo su citrina		145/7
Sezoniniai vaisiai/uogos		70

1 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5
Vaisinė arbata su citrina	G004	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Daržovių sriuba su makaronais(žali žirnėliai, morkos, kopūstai, paprika)	Sr023	150
Pilno grūdo duona		30
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	80/20
Natūralus jogurtas		30
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkas, paprika pagal sezoną)	D006	15/15/15
Vanduo su citrina		150/5
Sezoniniai vaisiai		50

2 Savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10/1
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Pilno grūdo duona		30
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

2 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25
Pienas 2,5%		100

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150
Pilno grūdo duona		30
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25
Vanduo su citrina		145/7
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

2 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/7,5/2,5
Pienas 2,5%		100

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150
Pilno grūdo duona		30
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	60
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100
Daržovių salotos su paprika	S010	50
Daržovių lazdelės (morkos, agurkas pagal sezoną)	D006	15/15
Vanduo su citrina	G009	145/5
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

2 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Pieniška makaronų sriuba	Sr025	150
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	U018	50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	70
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)(žali žirneliai, morkos, paprika)	D006	15/15/15
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

2 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/1
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Pilno grūdo duona		30
Spelta miltų varškės blynėliai (tausojantis)	V002	120
Agurkų-natūralaus jogurto 2,5% padažas (tausojantis)	U004	30
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną)(paprika, morkos)	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

3 Savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Mieliniai blynai	M004	80
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150
Pilno grūdo duona		30
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	K003	50
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, paprikos, salierai)	D006	20/20/10
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

3 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100
Natūralus jogurtas 2,5 %	U036	20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Daržovių sriuba	Sr010	150
Pilno grūdo duona		30
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	50/75
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10
Daržovių lazdelės	D000	50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

3 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15/3
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Pieniška ryžių sriuba (tausojojantis)	Sr024	136/34
Bulvių plokštainis su kalakutų šlaunelių mėsa	A47	100
Grietinė 30%		20
Sezoninių daržovių rinkinukas(brokoliai, paprika, agurkas pagal sezoną)	D006	15/20/20
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

3 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M010.1	80/40/15/15
Arbata su pienu	G005	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Pilno grūdo duona		30
Orkaitėje kepta-žuvis praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5
Virti perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	GR017	100
Daržovių salotos su paprikomis (gūžiniai kopūstai, agurkai, paprikos)	S001	50
Stalo vanduo paskanintas melionais		150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

3 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Brinkinti griikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150
Nesaldinta arbata		150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Pilno grūdo duona		30
Varškės apkepas	A85	75/25
Trintos uogos		20
Sezoninių daržovių rinkinukas(morkų lazdelės, špinatai, pomidorai)	D006	15/10/15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150
Sezoniniai vaisiai		50

4 Savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojojantis) (augalinis)	Kr027	150
Nesaldinta arbata		150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Špinatų sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Sr008	150
Pilno grūdo duona		30
Paukštiesos šašlykas	A37	50/30
Virti ryžiai su kariu	Gr002	100
Sezoninių daržovių rinkinukas (morka, agurkas, paprika)	D006	15/15/15
Vanduo su uogomis	G009	150
Sezoniniai vaisiai		50

4 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/5/15
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/20/5
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Žirnių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Sr015	150
Pilno grūdo duona		30
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojojantis)	K005	50
Miežinių kruopų košė	Kr001.1	100
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	40
Sultys		150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

4 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su virta vištienos file, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/30/7,/7,5
Kakava su pienu	G002	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150
Pilno grūdo duona		30
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50
Makaronai su sviestu 82%(tausojantis)	Gr011	95/5
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Sa24	40
Sezoninės daržovių rinkinys(morkų lazdelės, agurkas pagal sezoną)	D006	15/15
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

4 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	100
Juoda duona su saulėgrąžomis		20
Arbata su pienu	G005	150

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150
Pilno grūdo duona		30
Žuvies filė (tausojantis) su padažu	A47	50/15
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100
Daržovių salotos su paprika	S010	50
Daržovių lazdelės (pagal sezoną-morkos, cukinija)	D006	15/15
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150
Sezoniniai vaisiai /uogos		50

4 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100

Pietūs 10:10-13:05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Pilno grūdo duona		30
Moksleivių dešrelės (kiauliena)	A039	50
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150
Sezoniniai vaisiai/uogos		50

Direktorė
Nijolė Kairytė