

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖ
MOKYKLA**

Mokyklos g. 28, Sangrūdų k., Kalvarijos sav., LT-69265

15 DIENŲ VALGARAŠTIS

NEMOKAMAS MAITINIMAS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-3AT-1	150	138,59
Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	12-5-T-19	200	276,85
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22-1	Švediškasis stalas	
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	4-3-AT-10		
Vaisius(Kriaušė)	15-1-A-8		
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			415,44

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas (alergenai)	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3-AT-2	150	58,07
Grietinė 30 proc. rieb., 7	14	10	29,30
Kepta su garais paukštienos filė (tausojantis), 1,3,7	10-8-T-16	100	282,25
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	100	180,52
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-AT-5	Švediškasis stalas	
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 3,8%, 7	2-1/12		
Vaisius (Obuolys)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			611,00

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3-AT-3	150	61,26
Kiaulienos kumpio kotletas su morkomis (tausojantis), 1,3	11-8-T-18	100	204,25
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Bulvių košė su sviestu (tausojantis), 7	4-3T-1	110	113,19
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	Švediškasis stalas	
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-T-12		
Vaisius (Bananas)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			439,56

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis), 3	17	150	86,82
Grietinė 30%, 7	14	10	29,30
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis), 7	4-8-T-21	200	334,66
Grietinė 30%, 7	14	40	117,20
Šviežių daržovių rinkinukas Nr.3 (morkos, agurkai)	4-1-A-2	Švediškasis stalas	
Sūrio lazdelės „PIK NIK“, 7	80		
Pienas, 7	7-1-T-1		
Vaisius (Apelsinas)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso			567,98

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis), 9	1-3-AT-5	150	106,38
Orkaitėje keptas maltos žuvies (menkės) paplotėlis (tausojantis), 3,4	9-8-T-20	100	119,31
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3-AT-5	100	139,36
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu 3,8 % (augalinis), 7	2-1/11	Švediškasis stalas	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A		
Vaisius (Mandarinai)	15-1-A-8		
Ekologiškas jogurtas, 7	14-1-T-3		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			427,91

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdodos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-3-AT-6	150	102,93
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvės ,morkos) troškinys (tausojantis)	11-5/104- T	200	198,82
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-AT-5	Švediškasis stalias	
Vaisius(Kriaušė)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Sūrio lazdelės „PIK NIK“, 7	80		
Vanduo			
Viso:			301,75

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdodos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Energinė vertė, kcal.
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3-AT-7	150	47,30
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis), 3	10-3/61T	100	121,66
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/45AT	100	133,63
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-T-12	Švediškasis stalias	
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis, česnakais ir nesaldintu jogurtu 3,8 %, 7	2-1/11		
Vaisius (Obuolys)	15-1-A-8		
Ekologiškasis jogurtas, 7	14-1-T-3		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			363,45

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdodos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

**2 savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (tausojantis), (augalinis)	1-3-AT-8	150	92,09
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu 3,8 % ir trintomis uogomis (tausojantis), 3,7	9-8-T-10	200/30/30	538,30
Švieži agurkai	18-22-1	Švediškasis stalo	
Vaisius (Bananas)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			630,39

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdodos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

**2 savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis), (augalinis), 9	1-3-AT-9	150	98,90
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis), 3	56	200	388,11
Grietinė 30%, 7	14	40	117,20
Šviežių daržovių rinkinukas Nr.3 (morkos, agurkai)	4-1-A-2	Švediškasis stalo	
Vaisius (Apelsinas)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Sūrio lazdelės „PIK NIK“, 7	80		
Pienas, 7	7-1-T-1		
Vanduo			
Viso:			

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdodos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga ,g	Energinė vertė, kcal.
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis), 3	1-3-AT- 10	150	54,53
Grietinė 30 proc. rieb., 7	14	10	29,30
Kepta lašiša (tausojantis), 4	36A	120	287,08
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3-AT-5	100	139,36
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1-6A	Švediškasis stalas	
Vaisius (Mandarinai)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			571,13

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3-AT-11	150	60,93
Grietinė 30 proc. rieb.,7	14	10	29,30
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis), 1	11-5-T-2	200	380,11
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	Švediškasis stalas	
Vaisius(Kriaušė)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso			470,34

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

**3 savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga ,g	Energinė vertė, kcal.
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3-AT-12	150	45,11
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis), 3	10-3/61-T	100	120,32
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Bulvių košė su sviestu (tausojantis), 7	4-3-T-1	110	113,19
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	4-3-AT-10	Švediškasis stalo	
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	4-1-T-12		
Vaisius (Obuolys)	15-1-A-8		
Ekologiškas jogurtas, 7	14-1-T-3		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

**3 savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis), (augalinis)	1-3-AT-13	150	69,41
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa, 7,10	10-8-T-7	200	526,48
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	3-3/52AT 4	100	180,52
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 3,8%, 7	2-1/12	Švediškas stalas	
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22-1		
Vaisius (Bananas)	15-1-A-8		
Viso grūdo ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			776,41

PATVIRTINTA
Kalvarijos sav. Sangrūdodos pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2024-01-02
įsakymu Nr. U1-2

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Energinė vertė, kcal.
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais ir makaronais (tausojantis), 1, 7	1-3-AT-14	150	85,62
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	53	200	301,44
Grietinė 30 % rieb., 7	14	40	117,20
Šviežių daržovių rinkinukas Nr.3 (morkos, agurkai)	4-1-A-2	Švediškasis stalias	
Vaisius (Apelsinas)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Pienas, 7	7-1-T-1		
Sūrio lazdelės „PIK NIK“, 7	80		
Vanduo			
Viso:			

**KALVARIJOS SAV. SANGRŪDOS PAGRINDINĖS MOKYKLOS 15 DIENŲ PIETŲ
VALGIARAŠTIS 6-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal.
Žirnių- perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3-AT-15	150	125,09
Žuvies (menkės) kepsnys (tausojantis), 1,3,4	9-8-T-20	100	141,22
Grietinės padažas su pomidorų padažu, 1,7	2	30	60,86
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3-AT-5	100	139,36
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 2	Švediškasis stalas	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A		
Vaisius (Mandarinai)	15-1-A-8		
Ruginė duona, 1	18/70 2		
Vanduo			
Viso:			466,53