

ELEKTRĖNŲ PRADINĖ MOKYKLA

Taikos g. 15, Elektrėnai

2023–2024 mokslo metų

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.00 val. iki 18.00 val.



1 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, morkomis (augalinis - tausojantis)	1-3/25AT	150
Grietinė 30%		8
Duona viso grūdo ruginė		17
Keptas varškėtis (tausojantis)	492/81	100
Trintos braškės ar tyrė, vaisiai ar uogos	15P	25/25
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Virti makaronai su sūriu / natūralus pomidorų padažas (tausojantis)	66/18	150/20
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200

ANTRADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Bulvių su pupelėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	221/81	150
Duona viso grūdo ruginė		17
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	75
Virti makaronai	753/81	75
Burokėlių su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu salotos (augalinis), ar šviežios daržovės	2-3/63A	75
Duona viso grūdo ruginė		17
Žolelių arbata nesaldinta (arba vanduo)	17-1/2	150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	83 A	150/20
Arbata juoda	1 G	200

TREČIADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis – tausojantis)	197/81	150
Duona viso grūdo ruginė		17
Ryžių plovos su mėsa (vištienos krūtinėlė) (tausojantis)	3A	75/75
Šviežios daržovės arba raugintas agurkas		75
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Sumuštinis su sviestu ir sūriu	4Š	20/8/20
PIK-NIK sūrio dešrelė		20
Arbata (čiobrelų) be cukraus arba pasaldinta	17-1/2	200

KETVIRTADIENIS**Vaisių išdavimas 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	259/81	150
Maltas kiaulienos kepsnys „Berželis“ (tausojantis)	19A	75
Virti griekiai	7 G	75
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (augalinis - tausojantis)	57 S	75
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta manų kruopų košė su sėlenomis (3,75/2,00) (tausojantis)	3-3/47A	250
Arbata be cukraus arba pasaldinta	1G	200

PENKTADIENIS**Vaisių išdavimas 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (augalinis - tausojantis)	1-3/27AT	150
Grietinė 30%		8
Duona viso grūdo ruginė		17
Žuvies kepinukas	41A	75
Virtos bulvės	2Gar.	75
Šviežios daržovės		75
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Blynėliai su bananais / saldus grietinės padažas arba grietinė	79/18	100/15
Arbata žolelių be cukraus arba pasaldinta	17-1/2	200



2 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	259/81	150
Maltas kiaulienos pjausnys (tausojantis)	657/81	75
Virti makaronai (tausojantis)	753/81	75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	75
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Tiršta dribsnių kruopų košė (tausojantis)	110	200
Arbata juoda nesaldinta arba pasaldinta	1G	200

ANTRADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	197/81	150
(Šaltuoju metu teikiama Raugintų kopūstų sriuba)	203/81	150
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškiny (tausojantis)	105/106T	170
Raugintas agurkas ar šviežios daržovės		60
Duona viso grūdo ruginė		17
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	130
Duona viso grūdo		17
Arbata juoda nesaldinta arba pasaldinta	1G	200

TREČIADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
-----------------------	---------	--------

Vaisiai		80
---------	--	----

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis - tausojantis)	15 Sr.	150
Dubysos maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	42A	75
Virtos bulvės	2 Gar.	75
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	75
Duona viso grūdo ruginė		17
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Virtos pieniškos dešrelės /natūralus pomidorų padažas / šviežios daržovės	36A	50/15/35
Duona viso grūdo ruginė		17
Arbata juoda nesaldinta arba pasaldinta	1G	200

KETVIRTADIENIS**Vaisių išdavimas 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis - tausojantis)	1-3/24AT	150
Duona viso grūdo ruginė		17
Varškės apkepas (tausojantis)	499/81	150
Grietinė 30%		20
Trintos braškės ar tyrė, vaisiai ar uogos	15P	20/50
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta manų kruopų košė su uogiene (tausojantis)	95/18	200/30
Arbata nesaldinta arba pasaldinta	1G	200

PENKTADIENIS**Vaisių išdavimas 8.45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba (augalinis - tausojantis)	1-3/39AT	150
Grietinė 30%		10
Duona viso grūdo ruginė		17
Kepsnys „Pakalnutė“ (pyragėlis su mėsa- kiauliena) (tausojantis) (pusg. 85/70)	123/76	125
Šviežios daržovės		60
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Apkepti sumuštiniai su dešrelėmis ar dešra	9	70
Arbata žolelių be cukraus arba pasaldinta	17-1/2	200



3 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, morkomis (augalinis – tausojantis)	1-3/25AT	150
Kaimiškas blynas (varškė 9%, kefyras 2,5%) (tausojantis)	77/14	100
Trintos braškės arba uogiene, vaisiai ar uogos		20/30
Duona viso grūdo ruginė		17
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Penkių javų kruopų košė (tausojantis)	105/08	250
Arbata vaisinė be cukraus arba pasaldinta	1G	200

ANTRADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Burokėlių sriuba (augalinis - tausojantis)	1-3/39AT	150
Grietinė 30%		10
Duona viso grūdo ruginė		17
Maltas paukštiesios šnicelis (vištienos krūtinėlė) (tausojantis)	36A	75
Virti makaronai	733/81	75
Žirnelių salotos arba šviežios daržovės	50S	75
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Avižinių dribsnių blynai su obuoliais (tausojantis) /vaisių tyrė arba uogienė	3-6/120	120/25
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200

TREČIADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	259/81	150
Jautienos troškiny su padažu	8/18	75/45
Virtos bulvės	2G	75
Raugintas agurkas arba šviežios daržovės		75
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Sumuštinis su sviestu, dešra ir šviežiu agurku	3/08	22/8/20/20
Arbata juoda be cukraus	1G	200
„PIK-NIK“ sūrio lazdelė		20

KETVIRTADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	197/81	150
(Šaltuoju metu teikiama Raugintų kopūstų sriuba)	203/81	150
Duona viso grūdo ruginė		17
Ryžių plovė (mėsa-kiauliena) (tausojantis)	3A	75/75
Šviežios daržovės arba raugintas agurkas		75
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	83 A	150/20
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200

PENKTADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis – tausojantis)	16Sr.	150
Maltas žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis) arba	42/18	75
Maltas žuvies pjausnys (jūros lydeka) (tausojantis)	542/81	75
Virti griekiai (tausojantis)	7G	75
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	16/18	75
Duona viso grūdo ruginė		17
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	16-8/160	20/17,5/12,5
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1 Š	200



Valgyklos vedėja
Rima Paliukienė



4 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	258/81	150
Maltas kiaulienos pjausnys (tausojantis)	657/81	75
Virti griekiai (tausojantis)	7G	75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis - tausojantis)	2-1/19A	75
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Lietiniai su dešrele / sviestas	76/18	100/50/5
Arbata vaisinė pasaldinta	1G	200

ANTRADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		130

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	197/81	150
(Šaltuoju metu teikiama Raugintų kopūstų sriuba)	203/81	150
Grietinė		8
Duona viso grūdo ruginė		17
Mėsos – daržovių troškiny	2A	75/100
Rauginti agurkai ar šviežios daržovės		70
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	96/18	200/10
Arbata vaisinė	1G	200

TREČIADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba (augalinis – tausojantis)	1-3/39AT	150
Grietinė 30%		10
Duona viso grūdo ruginė		17
Bulvių plokštainis su paukštiena (vištienos krūtinėlė) (tausojantis) arba	47A	150
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (jautiena) (tausojantis)	260/83	80/20
Grietinė ar sviesto - grietinės padažas	5P	20
Traškios morkytės		100
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su uogiene	110/18	200/30
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200

KETVIRTADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba (morkos, svogūnai, bulvės) (augalinis - tausojantis)	221/81	150
Duona viso grūdo ruginė		17
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	150
Grietinė 30%		20
Trintos braškės ar tyrė, vaisiai ar uogos		20/50
Vanduo		

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Virta pieniška dešrelė su pomidorų padažu ir šviežiomis daržovėmis	36 A	50/15/25
Duona viso grūdo ruginė		17
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200

PENKTADIENIS

Vaisių išdavimas 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120

Pietūs 10.40–12.05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Daržovių sriuba (augalinis – tausojantis)	11Sr.	150
Žuvies kepsnys (lašišų medalionai) (tausojantis)	38A	50
Biri ryžių kruopų košė	5G	50
Šviežios daržovės		50
Duona viso grūdo ruginė		17
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Sumuštinis su sviestu ir sūriu	4Š	22/10/20
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200
Sūrio lazdelė „PIK-NIK“		20