

ELEKTRĖNŲ PRADINĖ MOKYKLA GILUČIŲ SKYRIUS

Liepos g. Gilučių km., Gilučių sen., Elektrėnų sav.

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**

Pietūs 11.40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100
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		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas jogurtas su džiovintais vaisiais		125/15
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200
Traputis		8

ANTRADIENIS

Pietūs 11.40–val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Bulvių su pupelėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	221/81	150
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		27
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta varškė 9% su nesaldintu jogurtu ir uogomis	15-1/1	80/10/10
Arbata vaisinė	1 G	200
Trapučiai		40

TREČIADIENIS**Pietūs 11.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Šviežių koūstų sriuba (augalinis - tausojantis)	11Sr.	150
Duona viso grūdo		17
Ryžių plovė su mėsa (vištienos krūtinėlė) (tausojantis)	3A	75/75
Raugintas agurkas arba šviežios daržovės		75
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 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**Pietūs 11.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	259/81	150
Maltas kiaulienos kepsnys „Berželis“ (tausojantis)	19 A	75
Virti griekiai	7 Gar.	75
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (augalinis - tausojantis)	57 S	75
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas varškės sūrelis		40
Sausainiai viso grūdo arba traučiai		36
Arbata juoda be cukraus arba pasaldinta	1G	200

PENKTADIENIS**Pietūs 11.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis (augalinis - tausojantis)	1-3/27AT	150
Grietinė 30%		8
Duona viso grūdo		17
Žuvies kepinukas	41A	75
Virti griekiai	7Gar.	75
Šviežios daržovės		75
Vanduo		150

Pavakariai 14.00–14.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Natūralus jogurtas su vaisiais		125
Arbata žolelių be cukraus	17-1/2	150

 Valgyklos vedėja
Rima Paliukienė



2 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100
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 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas varškės sūrelis		40
Arbata juoda be cukraus	1G	200
Javainis		20

ANTRADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	197/81	150
(Šaltuoju metu teikiama Raugintų kopūstų sriuba)	203/81	150
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškinys (tausojantis)	105/106T	170
Raugintas agurkas ar šviežios daržovės		60
Duona viso grūdo ruginė		17
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Virtas kiaušinis su žirneliais ir majonezu (arba su pomidoru)	15Š	40/35/10
Duona viso grūdo		17
Arbata žolelių nesaldinta	17-1/2	200
Traputis		8

TREČIADIENIS**Pietūs 11.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis - tausojantis)	23Sr.	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 tamsi viso grūdo		17
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas natūralus jogurtas su džiovintais vaisiais ar uogomis		125/15
Arbata juoda nesaldinta	1G	200
Sausainiai viso grūdo arba trapičiai		18

KETVIRTADIENIS**Pietūs 11.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100
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		

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Sumuštinis su sviestu ir sūriu	3/08	22/8/20
Arbata (vaisinė) be cukraus arba pasaldinta	1G	200
Sūrio lazdelė „PIK-NIK“		20

PENKTADIENIS**Pietūs 11.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120
Burokėlių sriuba (augalinis - tausojantis)	1-3/39AT	150
Grietinė 30%		10
Duona		20
Kepsnys „Pakalnutė“ (pyragėlis su mėsa- kiauliena) (tausojantis) (pusg. 85/70)	123/76	125
Šviežios daržovės		60
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta varškė 9% su nesaldintu jogurtu ir uogomis arba vaisių tyrė	15-1/1	80/10/10
Arbata žolelių be cukraus arba pasaldinta	17-1/2	200
Traputis		8

Spilny - Valgyklos vedėja
Rima Paliukienė



3 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Pietūs 11.40 val.

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

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas varškės sūrelis / uogos		40/20
Arbata nesaldinta arba pasaldinta	1G	200
Traputis		8

ANTRADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Burokėlių sriuba (augalinis - tausojantis)	1-3/39AT	150
Grietinė 30%		10
Duona viso grūdo		17
Maltas paukšties šnicelis (vištienoskrūtinėlė) (tausojantis)	36A	75
Virtos bulvės	2Gar.	75
Žirnelių salotos arba šviežios daržovės	50S	75
Vanduo		

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas natūralus jogurtas su džiovintais vaisiais ar uogomis		125/15
Arbata juoda nesaldinta arba pasaldinta	1G	200
Sūrio dešrelė arba javainis		20

TREČIADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	259/81	150
Jautienos troškiny su padažu	8/18	75/45
Virti makaronai	733/81	75
Šviežios daržovės arba raugintas agurkas		75
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

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

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	197/81	150
(Šaltuoju metu teikiama Raugintų kopūstų sriuba)	203/81	150
Duona viso grūdo		20
Ryžių plovos (mėsa-kiauliena) (tausojantis)	3A	75/75
Raugintas agurkas arba šviežios daržovės		75
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Grūdėta varškė 7% / uogos		100/20
Arbata žolelių nesaldinta arba pasaldinta	17-1/2	150
Traputis		8

PENKTADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis – tausojantis)	16Sr.	150
Maltas žuvies kepsnys (lydekos file) (tausojantis) arba	42/18	75
Maltas žuvies pjausnys (lydekos file) (tausojantis)	542/81	75
Virti griekiai (tausojantis)	7G	75
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis - tausojantis)	16/18	75
Duona		17
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Sausi pusryčiai su desertiniu jogurtu 2,5% (arba sumuštinis su sūriu 22/8/20)	13Š	50/125
Arbata juoda be cukraus	1 G	200
Traputis arba javainis		8 /(20)

 Valgyklos vedėja
Rima Patliukienė



4 SAVAITĖ PIRMADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	258/81	150
Maltas natūralus kiaulienos kotletas (tausojantis)	656/81	75
Virti griekiai (tausojantis)	7G	75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis - tausojantis)	2-1/19A	75
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ekologiškas natūralus jogurtas su džiovintais vaisiais ar uogomis		125/20
Arbata juoda nesaldinta arba pasaldinta	1G	200
Javainis		20

ANTRADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		100
Šviežių kopūstų su bulvėmis sriuba (augalinis - tausojantis)	197/81	150
(Šaltuoju metu teikiama Raugintų kopūstų sriuba) (tausojanti)	203/81	150
Grietinė 30%		8
Duona viso grūdo		17
Mėsos – daržovių troskinys	2A	75/100
Rauginti agurkai ar šviežios daržovės		70
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Virtas kiaušinis su majonezu / švieži pomidorai	12Š	40/10/35
Duona viso grūdo		20
Arbata juoda be cukraus	1G	200

TREČIADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		130
Burokėlių sriuba (augalinis – tausojantis)	1-3/39AT	150
Grietinė 30%		10
Duona viso grūdo ruginė		17
Bulvių plokštainis su paukštiena (vištienos krūtinėlė) (tausojantis)	47A	150
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (mėsa – jautiena) (tausojantis)	260/83	80/20
Grietinė ar sviesto-grietinės padažas	5P	20
Traškios morkytės		100
Vanduo		150

Pavakariai 14.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	80/40/15
Arbata žolelių nesaldinta arba pasaldinta	1G	200

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		80
Pupelių sriuba (morkos, svogūnai, bulvės) (augalinis – tausojantis)	221/81	150
Duona viso grūdo		17
Varškės ir ryžių apkepas	87A	150
Saldus grietinės padažas (arba grietinė – 20g.)	8P/18	35
Trintos braškės ar tyrė, vaisiai ar uogos		20/50
Vanduo		

Pavakariai 14.50 val.

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

PENKTADIENIS

Pietūs 11.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Vaisiai		120
Daržovių sriuba (augalinis - tausojantis)	11Sr	150
Žuvies kepsnys (lašišų medalijonai) (tausojantis)	38A	50
Biri ryžių kruopų košė	5G	50
Šviežios daržovės		50
Duona viso grūdo		17
Vanduo		

Pavakariai 14.50val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Varškės sūrelis / uogos ar vaisiai		40/20
Arbata žolelių nesaldinta arba pasaldinta	1G	150
Traputis (arba sausainiai pilno grūdo)		8

 Vaikų mokytoja
Rima Paliukienė