

Kauno Juozo Urbšio progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 dienų nemokamo maitinimo valgiaraštis

1-4 klasės

1 savaitė: Pirmadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g
PUSRYČIAI		
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr. 027	200
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	G. 003	150
PIETŪS		
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinijomis (augalinis)	1-3/35AT	150
Grietinė		20
Juoda duona	1Š	40
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	70
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga
Virtos bulvės	Gr014	100
Virtos perlinės kruopos	Gr017	100
Pekino kopūstų salotos su agurkais	21š	100
Marinuoti burokėliai	14š	100

1 savaitė: Antradienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išeiiga, g.
PUSRYČIAI		
Virti kiaušiniai (tausojantis) su žaliais žirneliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	16š	100
Juoda duona	2š	40
Sezoniniai vaisiai		150
Nesaldinta arbata (juodoji)	G003	150
PIETŪS		
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150
Juoda duona	1š	40
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	80
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išeiiga, g.
Biri grikių košė su aliejumi	3-3/43AT	100
Virtos perlinės kruopos	Gr017	100
Šviežių kopūstų salotos	1š	100
Agurkas šviežias arba marinuotas	16š	100

1 savaitė. Trečiadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Tiršta manų košė su avižų sėlenomis ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (juodoji)	G003	150
PIETŪS		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150
Juoda duona	1š	20
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65
Grietinė		20
Vanduo		150

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	21š	100
Marinuoti burokėliai	14š	100

1 savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	Š112	200
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata	G003	150
PIETŪS		
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150
Grietinė		15
Juoda duona	1Š	40
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės, žirnėliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5-101T	90/50
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejumi	1/7A	100
Morkų salotos su aliejumi	10š	100

1 savaitė: Penktadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr003	200/5/15
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (mėtų)	G003	150
PIETŪS		
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	70
Vanduo		150

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Bulvių košė	Gr012	100
Šviežių kopūstų salotos	1š	100
Morkų bulvių salotos	11š	100

2 savaitė: Pirmadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (juoda)	G003	150
PIETŪS		
Barščių sriuba	Sr003	150
Grietinė	lš	10
Juoda duona	K001	40
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	140/70
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis	4-7/142AT	100
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	lš	100

2 savaitė: Antradienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T	200
Pienas (2.5%) (tausojantis)		200
Sezoniniai vaisiai		80
PIETŪS		
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Juoda	1š	40
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K005	70
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Virtos bulvės	Gr014	100
Morkų, obuolių salotos	11š	100
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	21š	100

2 savaitė: Trečiadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	16š	100
Juoda duona	2š	40
Sezoniniai vaisiai		150
Nesaldinta juoda arbata	G003	150
PIETŪS		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	Sr.021	150
Juoda duona	1š	40
Cukinių ir bulvių plokštainis	4-8/169	150
Grietinė (20%)		20
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	21š	100
Morkų ir obuolių salotos su aliejumi	10š	100

2 savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Kr013	150
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta juoda arbata	G003	200
PIETŪS		
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptos paukštienos blauzdelės (tausojantis)	P025	80
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Virtos grikių kruopos	Gr.013	100
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	1š	100
Burokėliai su žaliais žirneliais	16š	100

2 savaitė: Penktadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu ir saulėgrąžomis (82%) (tausojantis)	Kr002	200/15/5
Sezoniniai vaisiai		150
Nesaldinta arbata (kmynų)	G003	150
PIETŪS		
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150
Juoda duona	1š	40
Jūros lydekos filė kotletas (tausojantis)	Ž013	80
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Virtos bulvės	Gr014	100
Marinuoti burokėliai	14š	100
Rauginti agurkai	31š	100

3 savaitė: Pirmadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Sorų kruopų (tausojantis)	3-3/37T	200
Kefyras (2.5%)		150
Sezoniniai vaisiai		50
PIETŪS		
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr.011	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Virtos bulvės	Gr.014	100
Šviežių kopūstų salotos	1š	100
Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi	2-3/63A	100

3 savaitė: Antradienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Viso grūdo dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	150
Sezoniniai vaisiai		150
Pienas (2,5%)		200
PIETŪS		
Barščių sriuba su pupelėmis	Sr004	150
Grietinė (30%)	3š	5,0
Juoda duona	1š	20
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/50
Grietinė		20
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Pekino kopūstai	D000.2	100
Morkų salotos su aliejumi	2-1/12	100

3 savaitė: Trečiadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	3-3/31AT	150
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (kinrožių)	G003	150
PIETŪS		
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150
Juoda duona	1š	40
Vištienos troškinytis su daržovėmis (tausojantis)	P008	70/50
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Virti ryžiai su kariu	Gr002	100
Burokėlių salotos su žirneliais	16š	100
Virtos bulvės	Gr014	100
Agurkai švieži arba rauginti	31š	100

3 savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Pieniška 5 rūšių kruopų su saulėgražomis (tausojantis)	Kr019	150/3
Sviestas (82%)		5,0
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta mėtų arbata	G003	200
PIETŪS		
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr013	150
Grietinė		15
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptas a/r miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90
Vanduo		150
Garnyrai pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Virti griekiai	Gr013	100
Cukinių, morkų ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	1š	100

3 savaitė: Penktadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
PUSRYČIAI		
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	Ki003	108/12
Juoda duona	1š	20
Pomidorai		40
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta juoda arbata		200
PIETŪS		
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje kepti menkės filė paplotėliai su maistinėmis grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	80
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Bulvių košė	Gr014	100
Virtos perlinės kruopos	Gr017	100
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi	2-1/4A	100
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi	2-3/63A	100