

# Kauno Juozo Urbšio progimnazija

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

## **15 dienų valgiaraštis**

5-8 klasės

1 savaitė: Pirmadienis

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

### Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, 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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Tiršta manų košė su avižų sėlenomis ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/5/15
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (juodoji)	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	Š112	200
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
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	120/60
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr003	200/5/15
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (mėtų)	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr000	200
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (juoda)	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
Barščių sriuba	Sr003	150
Grietinė	1š	10
Juoda duona	K001	40
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	160/80
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

### Garnyrai

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išėiga, g.
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgražomis	4-7/142AT	100
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	1š	100

2 savaitė: Antradienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T	200
Pienas (2.5%) (tausojantis)		200
Sezoniniai vaisiai		80
<b>PIETŪS</b>		
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Juoda	1š	40
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	K005	100
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	16š	100
Juoda duona	2š	40
Sezoniniai vaisiai		150
Nesaldinta juoda arbata	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	Sr.021	150
Juoda duona	1š	40
Cukinių ir bulvių plokštainis	4-8/169	200
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.	Išseiga, g.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Kr013	150
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta juoda arbata	G003	200
<b>PIETŪS</b>		
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptos paukštienos blauzdelės (tausojantis)	P025	120
Vanduo		150
Garnyras pasirinktinai		

**Garnyrai**

Pavadinimas	Receptūros numeris	Išseiga, 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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu ir saulėgrąžomis (82%) (tausojantis)	Kr002	200/15/5
Sezoniniai vaisiai		150
Nesaldinta arbata (kmynų)	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150
Juoda duona	1š	40
Jūros lydekos file kotletas (tausojantis)	Ž013	100
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Sorų kruopų (tausojantis)	3-3/37T	200
Kefyras (2.5%)		150
Sezoniniai vaisiai		50
<b>PIETŪS</b>		
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr.011	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Viso grūdo dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	150
Sezoniniai vaisiai		150
Pienas (2,5%)		200
<b>PIETŪS</b>		
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	3-3/31AT	150
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta arbata (kinrožių)	G003	150
<b>PIETŪS</b>		
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150
Juoda duona	1š	40
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	100/70
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Pieniška 5 rūšių kruopų su saulėgražomis (tausojantis)	Kr019	150/3
Sviestas (82%)		5,0
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta mėtų arbata	G003	200
<b>PIETŪS</b>		
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr013	150
Grietinė		15
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje keptas a/r miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	100
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.
<b>PUSRYČIAI</b>		
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	Ki003	108/12
Juoda duona	1š	20
Pomidorai		40
Sezoniniai vaisiai		100
Nesaldinta juoda arbata		200
<b>PIETŪS</b>		
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Juoda duona	1š	40
Orkaitėje kepti menkės filė paplotėliai su maistinėmis grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	100
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