SUDERINTA Tauragės „Šaltinio“ progimnazijos direktorė

Jūratė Lazdauskienė

**,, ŠALTINIO‘‘ PROGIMNAZIJOS**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**6-10 metų 2021-2022 m.m.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Pirmadienis 1 SAVAITĖ*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Moliūgų sriuba su bulvėmis | 150 |
| Kalakutienos maltinukas (tausojantis) | 75 |
| Biri grikių kr. košė (augalinis, tausojantis) | 80 |
| Pjaustyti morkų šiaudeliai ir švž. daržovių salotos | 50/50 |
| Vaisiai (obuoliai) | 50 |
| ***Antradienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 |
| Varškės apkepas | 150 |
| Jogurtinė grietinė 10% | 20 |
| Vaisiai | 50 |
| Pjaustytos švž. daržovės: morkos, agurkai, pomidorai | 50 |
| ***Trečiadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Ankštinių(žirnių) su bulvėmis sriuba | 150 |
| Juoda duona | 20 |
| Kiaulienos maltinukas | 75 |
| Virtas kuskusas | 80 |
| Švž. kopūstų salotos | 100 |
| Vaisiai obuoliai | 50 |
| ***Ketvirtadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Špinatų su bulvėmis sriuba | 150 |
| Juoda duona | 20 |
| Pilno grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis) | 100/50 |
| Pjaustyto švž. daržovės (agurkai, pomidorai) | 50 |
| Obuolys arba bananas | 100 |
| ***Penktadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Burokėlių su pupelėmis ir bulvėmis sriuba | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 |
| Žuvies maltinukas | 75 |
| Bulvių košė (augalinis, tausojantis) | 80 |
| Švž. daržovės (pagal sezoną) | 100 |
| Vaisiai | 50 |

SUDERINTA Tauragės „Šaltinio“ progimnazijos direktorė

Jūratė Lazdauskienė

**,,ŠALTINIO‘‘ PROGIMNAZIJOS**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**6-10 metų 2021-2022 m. m.**

.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Pirmadienis 2 SAVAITĖ*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 |
| Troškintakkalakutiena (kalakutienos šlaunelių mėsa)i | 75/30 |
| Virti ryžiai (nešlifuoti) | 80 |
| Švž. pjaustytos daržovės (pagal sezoną) | 100 |
| ***Antradienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis, j. duona | 150/20 |
| Kiaulienos maltinis virtas | 75 |
| Sorų kr. košė | 80 |
| Morkų šiaudeliai ir agurkai | 50 |
| Vaisiai obuoliai | 50 |
| ***Trečiadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Ankštinių sriuba su bulvėmis | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 |
| Virtų bulvių blynai su mėsa | 150 |
| Grietinė 30% | 20 |
| Pjaustytos švž. daržovės: morkos, agurkai, pomidorai | 50 |
| Vaisiai | 50 |
| ***Ketvirtadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 |
| Kepta paukštienos file | 75 |
| Virti grikiai (augalinis, tausojantis) | 80 |
| Morkų salotos, švž. daržovės | 50/50 |
| Vaisiai | 50 |
| ***Penktadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Agurkų sriuba su perl. kruopomis,duona | 150/20 |
| Žuvies (lašiša) maltinis | 75 |
| Bulvių košė su pienu 2,5% | 80 |
| Kopūstų salotos su agurkais, porais ir alyv. aliejaus padažu | 100 |
| Vaisiai bananai | 100 |

SUDERINTA Tauragės „Šaltinio“ progimnazijos direktorė

Jūratė Lazdauskienė

**,,ŠALTINIO‘‘ PROGIMNAZIJOS**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**6 – 10 metų**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Pirmadienis 3 SAVAITĖ*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Ankštinių(žirnių) sriuba | 150 |
| Kalakutiena (kalakutienos šlaunelių mėsa) troškinta su ryžiais (nešlifuoti) (tausojantis) | 70/100 |
| Pjaustytos daržovės (pagal sezoną),morkų salotos | 50/50 |
| Vaisiai obuoliai | 50 |
| ***Antradienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Perlinių kruopų su moliūgais sriuba | 150 |
| Žuvies(jūros lydeka) kepsneliai | 75 |
| Bulvių košė su pienu 2.5 | 80 |
| Burokėlių salotos | 100 |
| Vaisiai | 50 |
| ***Trečiadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Burokėlių ir bulvių sriuba | 150 |
| Kiaulienos virtas maltinukas | 75 |
| Virti grikiai (tausojantis) | 80 |
| Daržovių salotos,pjaust. daržovės | 100 |
| Vaisiai | 50 |
| ***Ketvirtadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Daržovių su bulvėmis sriuba | 150 |
| Virtų bulvių cepelinai su varške | 150 |
| Jogurtinė grietinė10/ | 20 |
| Duona | 20 |
| Pjaustytos daržovės (pagal sezoną) | 50 |
| Vaisiai obuoliai | 50 |
| ***Penktadienis*** |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga** |
| Kopūstų su bulvėmis | 150 |
| Paukštienos kepinukai( tausojantis) | 75 |
| Virti lęšiai (tausojantis) | 80 |
| Pjaustyti morkų šiaudeliai, daržovių salotos | 50/50 |
| Vaisiai | 50 |