

# KLAIPĖDOS TAURALAUKIO PROGIMNAZIJA

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

## PENKIOLIOS DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖMS

1 savaitė  
Pirmadienis

### Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Ryžių košė su bananiniu padažu	200/25	226,13
Arbatžolių arbata su pienu	200	96,00
<b>Iš viso:</b>		322,13

### Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Barščiai su bulvėmis	200/9	105,21
Bulvių plokštainis su sviesto-grietinės padažu	150/25	289,03
Ruginė duona	35	69,65
Vynuogių sultys	200	180,00
Bananas	120	116,00
<b>Iš viso:</b>		759,89

### Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal
Varškės apkepas su šaltalankių padažu	180/50	393,59
Kmyną arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		438,49

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Omletas su virta dešra, žaliaisiais žirneliais ir pomidorais	105/6	299,81
Sumuštinis (batonas) su sviestu	25/8	124,15
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		468,86

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	200/9	
Keptas vištienos maltinukas su bulvių koše, morkų- obuolių salotomis ir daržovių padažu	75/100/50/25	417,43
Plikyta balta duona	35	69,65
Obuolys	150	60,80
Pomidorų sulčių gėrimas	200	21,80
<b>Iš viso:</b>		717,16

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Pieniška ryžių sriuba	200	166,00
Bandelė su džemu	50	153,90
<b>Iš viso:</b>		319,90

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu	200/8	255,22
Arbatžolių arbata su pienu	200	95,90
<b>Iš viso:</b>		351,12

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	200/9	100,38
Virti jautienos kukuliukai su virtomis bulvėmis, troškintais burokėliais ir rausvuuju padažu	80/100/70/25	422,64
Plikyta juoda duona	35	69,65
Obuolių kompotas	200	73,04
Apelsinas	120	40,40
<b>Iš viso:</b>		706,11

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Mieliniai blynai su uogiene	150/20	427,76
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		475,81

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2015-08-31

1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti makaronai su fermentiniu sūriu	200/25	328,85
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		<b>373,75</b>

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta porų sriuba su skrebučiais	200/10	172,64
Keptas žuvis apkepas su bulvių koše, burokėlių salotomis ir morkų padažu	75/100/50/25	354,29
Obuolys	150	60,75
Persikų sultys	200	69,52
<b>Iš viso:</b>		<b>657,20</b>

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu	150/15	395,80
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		<b>443,85</b>

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2015-08-31

1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta manų košė su cinamonu ir sviestu	200/8	308,81
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	200	140,18
Kiaulienos guliašas su virtais ryžiais ir pomidorų-agurkų salotomis	120/100/50	458,34
Pusruginė duona	35	69,65
Kriaušė	120	106,00
Šviežiai spaustos morkų-obuolių sultys	200	48,00
<b>Iš viso:</b>		822,17

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti makaronai su dešros ir daržovių grietinėlės padažu	150/50	323,76
Kmynų arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		368,66

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Tiršta grikių košė su sviestu	200/8	258,91
Kakava su pienu	90,58	118,30
<b>Iš viso:</b>		

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	200/40	107,84
Koldūnai su mėsa ir sviesto-grietinės padažu	190/15	426,17
Plikyta balta duona	35	69,65
Apelsinų sultys	200	37,72
Obuolys	120	48,60
<b>Iš viso:</b>		689,98

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Kepti varškėčiai su grietine	150/20	426,56
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		481,01

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Tiršta avižinių kruopų košė su vaniliniu padažu	150/25	231,10
Bandelė su džemu	50	153,90
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		429,90

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	200/9	93,02
Jautienos befstrogenas su virtomis bulvėmis ir marinuotais agurkėliais	120/100/130	291,42
Plikyta juoda duona	35	69,65
Razinų ir obuolių kompotas	200	103,74
Apelsinas	120	40,40
<b>Iš viso:</b>		598,23

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Makaronų ir varškės apkepas su uogiene	170/20	439,75
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		487,80

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti makaronai su daržovių grietinėlės padažu	150/50	252,44
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		300,49

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Ryžių pomidorų sriuba	200	116,98
Keptas žuvies maltinukas su bulvių koše, burokėlių salotomis ir daržovių padažu	75/100/50/25	366,61
Pusruginė duona	35	69,65
Šviežiai spaustos morkų sultys	200	73,92
Bananas	120	116,00
<b>Iš viso:</b>		738,58

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Sklindžiai su saldžiu grietinės padažu	150/20	378,71
Arbatžolių arbata su pienu	200	96,00
<b>Iš viso:</b>		474,71



TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2015-08-31

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Tiršta miežinė košė su sviestu	200/8	258,68
Kakava su pienu	200	118,30
<b>Iš viso:</b>		376,98

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Pupelių sriuba	200/9	135,76
Troškintas kiaulienos maltinukas su virtomis perlinėmis kruopomis, pekino kopūstų-agurkų salotomis ir rausvuaju padažu	75/100/50/25	502,05
Ruginė duona	35	69,65
Kriaušė	120	67,00
Obuolių sulčių ir kmylių gėrimas	200	56,00
<b>Iš viso:</b>		830,46

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Bulvių kukuliai su sviesto-grietinės padažu	150/25	257,20
Kmylių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		302,10

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Kiaušinių košė su pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotomis	80/70	164,97
Sumuštinis (batonas) su sviestu	25/8	124,15
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		334,02

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais	200/10	168,51
Virti kalakutienos kukuliai su virtais ryžiais, troškintomis morkomis ir daržovių padažu	70/100/70/25	377,68
Mandarinai	80	40,40
Ananasų sultys	200	89,79
<b>Iš viso:</b>		676,38

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Skryliai su sviesto-grietinės padažu	150/15	422,45
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		470,50

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta manų košė su vaniliniu cinamono padažu	200/25	267,65
Sumuštinis (batonas) su varškės sūriu	25/8/17	173,95
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		486,50

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Žirnių sriuba	200/9	116,56
Virtų bulvių cepelinai su sviesto-grietinės padažu	150/25	407,28
Plikyta juoda duona	35	69,65
Kriaušė	120	67,00
Įvairių vaisių sultys	200	74,87
<b>Iš viso:</b>		735,36

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Dešrelės su pomidorų padažu ir daržovių salotomis	90/7/50	192,17
Kvietinė duona	25	58,81
Kmyną arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		295,88

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

3 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta kvietinė košė su sviestu	200/8	253,94
Bandelė su cinamonu	50	167,00
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		468,99

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Barščiai su pupelėmis	200/9	125,85
Balandėliai su jautiena ir kiauliena, rausvučiu padažu, virtomis bulvėmis ir pomidorų salotomis	150/100/30/25	273,79
Obuolys	150	60,80
Plikyta balta duona	35	69,65
Vynuogių nektaras	200	120,88
<b>Iš viso:</b>		650,97

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiša</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti makaronai su daržovių-grietinėlių padažu	150/50	252,44
Arbatžolių arbata su pienu	200	96,00
<b>Iš viso:</b>		348,44

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta ryžių košė su uogiene	200/15	245,89
Arbatžolių arbata su citrina	200	48,05
<b>Iš viso:</b>		293,94

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Kopūstų sriuba su bulvėmis	200/10	111,45
Garuose virti kiaulienos kukuliukai su virtais grikiais, troškintais burokėliais ir morkų padažu	80/100/70/25	498,62
Pusruginė duona	35	69,65
Mandarinai	80	40,40
Džiovintų slyvų ir obuolių kompotas	200	91,34
<b>Iš viso:</b>		811,46

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Bulvių-varškės kukuliai su sviesto-grietinės padažu	150/25	314,85
Arbatžolių arbata su pienu	200	96,00
<b>Iš viso:</b>		410,85

TVIRTINU  
Direktorė

Ona Šalkauskienė  
2015-08-31

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti kiaušiniai su majonezo-jogurto padažu, žaliaisiais žirneliais ir pomidoru	60/50/10	142,40
Sumuštinis (batonas) su sviestu	25/8	124,15
Arbatžolių arbata su pienu	200	96,00
<b>Iš viso:</b>		362,55

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Trinta lęšių sriuba su skrebučiais	200/10	239,18
Keptas žuvies maltinis su varške, bulvių koše, burokėlių salotomis ir daržovių padažu	75/100/50/25	339,00
Bananas	120	116,0
Šviežiai spaustos morkų-obuolių sultys	200	48,00
<b>Iš viso:</b>		742,18

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Lietiniai su obuoliais ir vaniliniu cinamono padažu	180/25	320,77
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		365,67

TVIRTINU

Direktorė

Ona Šalkauskienė

2015-08-31

3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.20 val. – 9.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virti makaronai su varške	150/50	359,35
Arbatžolių arbata	200	44,90
<b>Iš viso:</b>		404,25

**Pietūs 12.00 val. – 12.30 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Agurkinė su perlinėmis kruopomis	200/9	128,69
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliaisiais žirneliais, virtais ryžiais ir morkų obuolių salotomis	110/100/50	474,00
Ruginė duona	35	69,65
Apelsinas	120	40,40
Obuolių sultys	200	53,80
<b>Iš viso:</b>		766,54

**Vakarienė 15.30 val. – 16.00 val.**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
Virtų bulvių apkepas su sviesto-grietinės padažu	150/25	232,10
Kefyras 2,5 %	200	118,00
<b>Iš viso:</b>		350,10