

Gargždų „Minijos“ progimnazijos pietų valgiaraštis nemokamą maitinimą  
gaunantiems 1-2-ų klasių moksleiviams (7-9m)  
2021/2022m.m

1 savaitė  
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Plovas kiaulienos T A-1	Nr. 3, 2013	75/75	346,58
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Varškės apkepas	Nr. 82,2018	150	302,83
Jogurtinė grietinė užpylimui 10%		20	24,00
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Maltas paukštienos kepsnys A-1, A-3, A-7	Nr. 34, 2018	75	171,36
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Kopūstų salotos A	Nr.1. 2018	100	108,46
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Žuvies maltinis T A-4	Nr. 43, 2018	50	116,22
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Morkos pjaustytos šiaudeliais A	Nr.1. 2018	100	41
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Virtų bulvių-varškės kukulaičiai T	Nr. 57, 2018	150	244,95
Jogurtinė grietinė užpylimui 10%		20	24,00
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

2 savaitė  
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Paukštienos kepinukai T A-3, A-7	Nr. 32, 2018	75	180,94
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Kopūstų salotos A	Nr.1. 2018	100	108,46
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Varškės apkepas	Nr. 68, 2018	150	313,64
Grietinė užpylimui 12%		20	24,00
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Maltas kiaulienos šnicelis T A-3, A-1,	Nr. 31, 2013	75	229,34
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Pekino kopūsto salotos su agurkais A	Nr.54, 2018	100	116,27
Vanduo Akvilė		0,33	
Vaisius		100	

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Virti kieto grūdo makaronai su mėsa T A-1,A-3	Nr. 68,2018	75/75	313,64
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais T A-1, A-3, A-7	Nr. 82, 2018	150	302,83
Braškės trintos		20	5,4
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

3 savaitė  
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Žuvies kepinukai A-4	Nr. 34, 2018	50	234,89
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Morkos pjaustytos šiaudeliais A	Nr.1. 2018	100	41
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Varškės apkepas	Nr. 68, 2018	150	313,64
Grietinė užpylimui 12%		20	24,00
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Plovas kiaulienos T A-1	Nr. 3, 2013	75/75	346,58
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Keptos paukštienos šlaunelės	Nr. 31, 2018	75	190,29
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Salotos su pekino kopūstais ir pomidorais	Nr. 24, 2018	100	107,31
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Bulvinukai A-3, A-7	Nr. 56, 2018	100	224,97
Jogurtinė grietinė 10%		20	24,00
Vanduo Akvilė		500	
Vaisius		100	

**P. S.** Per savaitę 4-5 kartus mokiniams yra patiekiami įvairūs priedai, kurie yra įskaičiuojami į skiriamą dienos sumą. Energetinė vertė nurodyta ant pakuotės. Tai yra:

1. Duonos lazdelės su Chia sėklomis;
2. Saulės grūdo trapučiai;
3. Sūrio lazdelės
4. Riešutai;
5. Javainiai;
6. Kukurūzų lazdelės

**T** – **Tausojantis** maistas, šiltas maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje.

**A** – augalinis maisto produktas

**A-1, A-2, A-3, A-4, A-5 ... (viso 14) alergenai pagal produktų grupes** (alergenų sąrašas ir jų žymėjimas pateiktas atskirame lape bei mokyklos internetinės svetainės maitinimo skiltyje)

Sudarė: Vyr. virėja Dainora Toleikienė

Naudota metodinė medžiaga:

1. Sveikatai palankus „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ darželiams, mokykloms 2017;
2. A. Bičiušienė „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės 2013“;
3. A. Bičiušienė „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės 2018“;
4. AD infinitum „Dešimties dienų perspektyviniai valgiaraščiai mokyklinio amžiaus vaikų ugdymo įstaigų maitinimo organizatoriams“

Progimnazija pasilieka teisę koreguoti meniu