

TVIRTINU
Gimnazijos direktorė

Ana Staniukėnienė



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Antrekotas
individualias receptūras

Vilniaus Senvagės gimnazija

2023-2024 metų.

PUSRYČIŲ IR PAVAKARIŲ
20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:45 iki 15:00
val.

**1 Savaitė
Pirmadienis
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta uogomis (tausojantis)	Kr003	200/20
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis	M010	100/30
Vaisinė arbata		150

**1 Savaitė
Antradienis
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Manų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta trintomis uogoms (tausojantis)	Kr022	200/20
Arbata (nesaldinta)	G003	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Omletas su sūriu (tausojantis)	Ki003	90
Pomidoras/agurkas	D006	20
Duona		20
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150

**1 Savaitė
Trečiadienis
Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Orkaitėje kepta pienoška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/18
Arbata (nesaldinta)		150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis) su natūraliu jogurtu	M013	100/15
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	150

1 Savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr12	100
Juodos duonos sumuštinis su sviestu (82%) fermentinis sūris 45% agurkais ir pomidorais (tausojantis)	U019	20/20
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	12K	70/30
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150

1 Savaitė
Penktadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5
Vaisinė arbata su citrina	G004	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Moliūgų -bananų pyragas	U029	80
Arbata su pienu	G005	150

2 Savaitė
Pirmadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/11
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Varškėčiai su jogurtiniu uogų užpilu	41K	72/28
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150

2 Savaitė
Antradienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Lietiniai pagardinti trintomis uogomis	A70	150/20
Pienas 2,5%		100

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150

2 Savaitė
Trečiadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/10
Pienas 2,5%		100
Iš viso:		

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Omletas su daržovėmis ir šviežiomis salotomis	43K	83/17
Arbata nesaldinta	15d.	150

2 Savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto ir braškėmis	Kr.003	150/20
Skrebutis pieno-kiaušinio plakinyje	U018	50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
-----------------------	--------	---------

Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	GR010D003	100/80
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150

2 Savaitė
Penktadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/6,5
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/26
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	D001	70/10.
Arbata (nesaldinta)	G003	150

3 savaitė
Pirmadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Mieliniai blynai	N004	80
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150
Iš viso:		

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Omletas su brokoliais praturtintas sėmenimis	Ki004	50/50
Duonos skrebutis		20
Pienas 2,5%		150

3 Savaitė
Antradienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Sklindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu bei trintomis uogomis	M003	80/30
Vaisinė arbata	G003	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Kepti obuoliai įdaryti varške (tausosiantis)	KV010	70/30
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

3 Savaitė
Trečiadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su aviųž gėrimu, pagardinta uogiene	Kr.19.1	150/18
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Lietiniai blyneliai (Spelta miltų) įdaryti bananais su natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M012D001	70/10.
Arbata (nesaldinta) čiobrelių	G003	150

3 Savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti uogomis	M010.1	120/30
Arbata su pienu	G005	50/50

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Omletas su špinatais praturtintas linų sėmenimis ir pomidoru	Ki004	80/20
Viso grūdo duona		20
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150

3 Savaitė
Penktadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis ir čiobreliais	Kr025	200
Nesaldinta arbata		150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa
Varškės apkepas su kriaušėmis, pagardintas migdolų drožlėmis bei natūraliu jogurtu (tausojantis)	V011	140/25
Vaisinė arbata		150

4 Savaitė
Pirmadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojančios) (augalinis)	R027	150
Nesaldinta arbata		150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Varškė 9% paskaninta bananais ir uogomis	Sr024	60/40
Arbata su pienu	G005	150

4 Savaitė
Antradienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/20
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/25
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Spelta miltų varškės blynėliai su jogurtiniu padažu	V002	80/20
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150

4 Savaitė
Trečiadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su virta vištienos file, salotomis ir pomidorais	U027	30/45
Kakava su pienu	G002	150
Pavakariai		
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Varškė (9%) su uogomis ir bananais	U035	74/36
Arbata (nesaldinta) mėtų		150

4 Savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Bandelė su dešrele	K017	100
Arbata su pienu	G005	150

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Vanilinis ryžių pudingas su natūraliu jogurtu	M042	100/20
Kefyras 2,5%		100

4 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga
Omleto keksiukas su fermentiniu sūriu ir daržovėmis	Ki003	90/20
Erškėtrožių arbata	G1	150