

UAB „GRASIGA“

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB „Grasiga“ individualias receptūras

## Vilniaus Pilaitės gimnazija

Tolminkiemio 2D, Vilnius

2022-2025 metų.

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresnio amžiaus

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

***Įstaigos darbo laikas***

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams****1 Savaitė****Pirmadienis****Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr. | Išeiiga  |
|---|--------|----------|
| Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta uogomis (tausojantis) | Kr003  | 200/5/15 |
| Arbatžolių arbata su citrina  | G004   | 200      |
| Sezoniniai vaisiai  |        | 1 vnt    |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr. | Išeiiga |
|---|--------|---------|
| Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)                               | Sr016  | 150     |
| Juoda duona   |        | 30      |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)                           | P017   | 100     |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)                               | Gr010  | 100     |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi | S009   | 50      |
| Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną)                       | D006   | 25/25   |
| Tyras vanduo  | G009   | 200     |

**1 Savaitė****Antradienis****Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr. | Išeiiga |
|--|--------|---------|
| Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis) | Ki003  | 150/15  |
| Arbata (nesaldinta)  | G003   | 200     |
| Sezoniniai vaisiai   |        | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr. | Išeiiga |
|---|--------|---------|
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) | Sr009  | 150     |
| Juoda duona   |        | 30      |
| Kiaulienos plovai (tausojantis)                                   | P018   | 100/130 |
| Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis              | S005   | 50      |
| Daržovių rinkinukas (cukinijos, morkos)                           | D006   | 20/30   |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                                  | G009   | 200     |

Direktorė  
Sigita Šlenienė

**1 Savaitė  
Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp.Nr | Išeiška  |
|---|-------|----------|
| Avižinių dribsnių košė pagardinta uogomis | Kr026 | 200/15/3 |
| Arbata (nesaldinta)                       | G003  | 150      |
| Sezoniniai vaisiai                        |       | 1 vnt    |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiška |
|--|-------|---------|
| Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)    | Sr024 | 150     |
| Juoda duona  |       | 30      |
| Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)                   | P019  | 100     |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis)                          | Gr013 | 100     |
| Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo) | S014  | 20      |
| Morkų lazdelės /agurkai pagal sezoną                         | D000  | 40/40   |
| Vanduo su uogomis  |       | 200     |

**1 Savaitė  
Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp.Nr | Išeiška |
|---|-------|---------|
| Grikių kruopų košė (tausojantis) su sviestu 82% | Kr12  | 200     |
| Arbata nesadinta                                | G003  | 200     |
| Sezoniniai vaisiai                              |       | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)                                      | Sr005 | 150   |
| Orkaitėje kepta žuvies filė (jūrinė lydeka) su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) | Ž001  | 75    |
| Bulvių košė (tausojantis)   | Gr012 | 100   |
| Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)                             | S004  | 50    |
| Daržovių rinkinukas( agurkai ir paprika)  | D006  | 25/25 |
| Vanduo su citrina   |       | 145/7 |

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**1 Savaitė****Penktadienis****Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr       | Išeiiga |
|---|-------------|---------|
| Penkių rūšių kruopų košė pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) | Kr019<br>.1 | 150/5   |
| Vaisinė arbata nesaldinta   | G003        | 150     |
| Sezoniniai vaisiai  |             | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr | Išeiiga    |
|---|-------|------------|
| Daržovių sriuba su makaronais (bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis)    | Sr023 | 150        |
| Juoda duona   |       | 30         |
| Varškės apkepas su vaisiais, praturtintas avižų sėlenomis (tausojantis) | V012  | 160/30/8/2 |
| Natūralus jogurtas  |       | 30         |
| Trintos uogos   |       | 15         |
| Daržovių rinkinukas( morkos, agurkas ir paprika pagal sezoną)           | D006  | 20/20/20   |
| Vanduo su citrina   |       | 150/5      |

**2 Savaitė****Pirmadienis****Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp.Nr | Išeiiga |
|---|-------|---------|
| Avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis (tausojantis) | Kr011 | 150/10  |
| Arbata su pienu   | G005  | 200     |
| Sezoniniai vaisiai  |       | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiiga |
|--|-------|---------|
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)                               | Sr003 | 150     |
| Juoda duona  |       | 30      |
| Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)                      | J005  | 80      |
| Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)                      | Gr010 | 100     |
| Morkų lazdelės/ agurkai  | D006  | 25/25   |
| Salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | S14   | 50      |
| Vanduo paskatintas uogomis   | G009  | 200     |

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**2 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp.Nr | Išeiška |
|---|-------|---------|
| Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) | Kr012 | 200/15  |
| Arbata nesaldinta                               | G003  | 200     |
| Sezoniniai vaisiai                              |       | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr       | Išeiška |
|---|-------------|---------|
| Pieniška makaronų sriuba  | Sr025       | 150     |
| Juoda duona   |             | 30      |
| Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis) | K002        | 91/9    |
| Bulvių košė su morkomis (tausojantis)   | Gr012<br>.2 | 100     |
| Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu                 | S001        | 50      |
| Sezoninių daržovių rinkinys   | D006        | 25/25   |
| Vanduo su citrina   |             | 193/7   |

**2 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr       | Išeiška         |
|--|-------------|-----------------|
| Šešių grūdų kruopų košė su trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) ( augalinis) | Kr002<br>.1 | 200/7,5/2,<br>5 |
| Arbata nesaldinta  | G003        | 200             |
| Sezoniniai vaisiai   |             | 1 vnt           |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiška   |
|--|-------|-----------|
| Bulvių sriuba su mėsos kukuliais   | Sr18  | 150       |
| Juoda duona  |       | 30        |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais (tausojantis) su natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis | V002  | 110/15/15 |
| Daržovių lazdelės pagal sezoną   | D006  | 25/25     |
| Vanduo su mėta   | G009  | 200       |

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**2 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp.Nr | Išeiiga |
|-------------------------------------|-------|---------|
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% | Kr    | 200/15  |
| Skrebutis                           | U018  | 50      |
| Arbata (nesaldinta) žolelių         | G003  | 200     |
| Sezoniniai vaisiai                  |       | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp.Nr | Išeiiga |
|---|-------|---------|
| Perlininių kruopų - žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr27  | 150     |
| Juoda duona   |       | 30      |
| Žuvies maltiniai (tausojantis)                              | Ž011  | 100     |
| Virti ryžiai  | Gr002 | 100     |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika(augalinis)            | S010  | 50      |
| Daržovių rinkinukas(žali žirneliai, morkos)                 | D006  | 20/20   |
| Vanduo su citrina   | G009  | 200     |

**2 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiiga   |
|--|-------|-----------|
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) | Kr011 | 150/5/1,5 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                                     | G003  | 200       |
| Sezoniniai vaisiai   |       | 1 vnt     |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiiga  |
|--|-------|----------|
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)                             | Sr014 | 150      |
| Juoda duona  |       | 30       |
| Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)             | P025  | 100      |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis)                                  | Gr13  | 120      |
| Daržovių lazdelės (virti burokėliai, paprika ir agukai pagal sezoną) | D006  | 50/25/25 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais                                    | G009  | 200      |

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**3 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išėiga   |
|--|-------|----------|
| Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, pagardinta uogomis | N004  | 200/5/15 |
| Žolelių arbata nesaldinta  | G003  | 200      |
| Sezoniniai vaisiai   |       | 1 vnt    |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr | Išėiga   |
|---|-------|----------|
| Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)                          | Sr008 | 150      |
| Juoda duona   |       | 20       |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis)   | K006  | 100      |
| Virtos grikių kruopos (augalinis)   | Gr018 | 100      |
| Sezoninės daržovių rinkinys (morkos, salierų stiebai, pomidorai pagal sezoną) | D006  | 30/10/20 |
| Vanduo paskatintas uogomis  | G009  | 200      |

**3 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp.Nr | Išėiga |
|--|-------|--------|
| Pieniška sorų kruopų košė su trintomis uogomis | Kr018 | 200/10 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                   | G003  | 200    |
| Sezoniniai vaisiai                             |       | 1 vnt  |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp.Nr | Išėiga |
|--|-------|--------|
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)                  | Sr010 | 150    |
| Juoda duona  |       | 30     |
| Orkaitėje kepti žuvies maltinukai (tausojantis)            | P001  | 100    |
| Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)                      | Gr12  | 100    |
| Daržovių lazdelės (morkos, pomidorai, pekininiai kopūstai) | D000  | 45/45  |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais                         | G009  | 200    |

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**3 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp.Nr       | Išeiška |
|--------------------------------------|-------------|---------|
| Pilno grūdo avižų dribsniai su pienu | Kr.19.<br>1 | 200     |
| Nesaldinta vaisinė arbata            | G003        | 200     |
| Sezoniniai vaisiai                   |             | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiška |
|--|-------|---------|
| Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)                  | Sr024 | 150     |
| Žemaičių blynai su mėsos įdaru (vištiena) (tausojantis)      | 57A   | 200     |
| Natūralus jogurtas   |       | 30      |
| Sezoninių daržovių rinkinukas(paprika, agurkai pagal sezoną) | D006  | 40/40   |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                             | G009  | 200     |

**3 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.Nr | Išeiška |
|---|-------|---------|
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82% | Kr023 | 200/5   |
| Arbata nesaldinta                                     | G005  | 200     |
| Sezoniniai vaisiai                                    |       | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp.Nr | Išeiška  |
|--|-------|----------|
| Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)  | Sr001 | 150      |
| Juoda duona  |       | 30       |
| Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)      | P018  | 100      |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)                 | Gr002 | 100      |
| Agurkų salotos su krapais (morkos, pekininis kopūstas) | S011  | 40/30/10 |
| Stalo vanduo paskanintas vaisiais                      |       | 200      |

Direktorė  
Sigita Šlenienė



**3 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8:45**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp.Nr | Išeiiga |
|--|-------|---------|
| Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) | Kr027 | 200     |
| Nesaldinta arbata  |       | 200     |
| Sezoniniai vaisiai   |       | 1 vnt   |

**Pietūs 12:00**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp.Nr | Išeiiga  |
|---|-------|----------|
| Barščių sriuba su grietine 30% (tausojantis) (augalinis)          | Sr003 | 150      |
| Juoda duona   |       | 30       |
| Varškės – morkų apkepas   | A85   | 150/30   |
| Trintos uogos   |       | 30       |
| Natūralus jogurtas 3,5 %  | V11   | 25       |
| Šviežių daržovių rinkinukas (morkų lazdelės, špinatai, pomidorai) | D006  | 50/10/40 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis                                  | G009  | 200      |

Direktorė  
Sigita Šlenienė

