

**Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazijos/progimnazijos**

**(Dūkštų gt. 30, Vilnius)**

**20 DIENŲ PUSRYČIŲ - PIETŲ  
VALGIARAŠTIS**

**7 - 10m. amžiaus moksleiviams**

**GIMNAZIJOS – PROGIMNAZIJOS**

**valgyklos darbo laikas :**

**Nuo 8.30 iki 15.30 val.**

# 1 savaitės pusryčių ir pietų valgiaraštis 7-10 metų vaikams

Valgyklos vadovas



Pirmadienis

Pusryčiai

Suderinta

Progimnazijos vadovas



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
Golina Kirilova

Vilma Mikalajūnienė

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp. Nr.      | Išėiga |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis) | 3-3/38T      | 180    |
| Apkeptas sumuštinis su sūriu (1 vnt.)                                      | Bic-2018-335 | 20     |
| Kepti orkaitėje obuoliai su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)      | 15-8/161AT   | 80     |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                                                | 17-1/2       | 200    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                            | Rp. Nr.    | Išėiga     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)                                         | 1-3/34AT   | 150        |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                                                      |            | 10         |
| Ruginė duona                                                                                                     |            | 40         |
| Orkaitėje kepti jautienos kukuliai su kukurūzų kruopomis (tausojantis)                                           | 12-7/142T  | 70/30      |
| Grietinės padažas su pomidorų padažu (grietinė (30%), sviestas (82%) miltai, natūralus pomidorų padažas, vanduo) | 2013-Bic-2 | 14/6/2/8   |
| Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (60/60)                                                                       | 4-3/62T    | 60/60      |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                             | 2-1/6A     | 66/28/11/5 |
| Vanduo                                                                                                           |            | 200        |

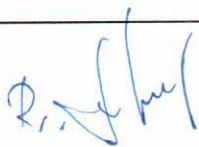
Antradienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                       | Rp. Nr.  | Išėiga |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/55AT | 200    |

|                                                                     |        |         |
|---------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu | 16-1/4 | 28/6/26 |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                          |        | 100     |
| Nesaldinta arbata (ramunėlių)                                       | 17-1/2 | 200     |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Pietūs



Vilniaus  
J. Kovalauskajos progimnazijos  
direktorė  
**Vilma Mikalajūnienė**

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr.     | Išėiga |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)                          | 1-3/29AT    | 150    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                         |             | 5      |
| Ruginė duona                                                        |             | 40     |
| Maltas žuvies file (lydeka) kepsnys (tausojantis)                   | Bic-2018-42 | 75     |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)          | 14-6/120A   | 30     |
| Troškintos morkos su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis) | 4-5/104AT   | 60/40  |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)            | 2-3/62A     | 130    |
| Vanduo                                                              |             | 200    |

Trečiadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.  | Išėiga   |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)        | 3-3/47T  | 250      |
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis) | 16-8/160 | 24/24/12 |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                            |          | 90       |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių)                                       | 17-1/2   | 200      |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp. Nr.    | Išėiga |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) | 2013Bic-16 | 150    |
| Ruginė duona                                                             |            | 40     |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)      | 10-7/143T  | 80     |



|                                                                              |           |              |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT | 90/18/<br>12 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)              | 2-1/19A   | 120          |
| Vanduo                                                                       |           | 200          |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Ketvirtadienis

Pusryčiai



Vilma Mikalajūnienė

Vilniaus  
Jofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išėiga |
|--------------------------------------------------------|---------|--------|
| Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis) | Ki 001  | 150    |
| Ruginė duona                                           |         | 40     |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)      |         | 60     |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                             |         | 90     |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                            | 17-1/2  | 200    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp. Nr.      | Išėiga |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)                               | Bic-2018-140 | 150    |
| Ruginė duona                                                                          |              | 40     |
| Virti kietųjų kviečių arba pilno grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis)           | Bic-2018-68  | 75/75  |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A       | 100    |
| Vanduo                                                                                |              | 200    |

Penktadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr.  | Išėiga |
|---------------------------------------------------------|----------|--------|
| Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) (70/70) | 7-8.162T | 120    |
| Grietinė (30%)                                          | smlpc-14 | 15     |
| Kefyras (2,5%)                                          |          | 100    |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                              |          | 90     |

*R. Petreikienė*

Pietūs

*Vilma Mikalajūnienė*

| Patiekalo pavadinimas                                                           | Rp. Nr.   | Išėiga  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT  | 150     |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                     |           | 5       |
| Ruginė duona                                                                    |           | 40      |
| Virtos dešrelės (a.r) su pomidorų padažu (tausojantis)                          | smlpc-39  | 75/20   |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)           | 4-5/105AT | 65/10/5 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                 | 2-1/19A   | 100     |
| Vanduo                                                                          |           | 200     |

## 2 savaitės pusryčių ir pietų valgiaraštis 7-10 metų vaikams

Valgyklos vadovas



Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**

*[Signature]*

Pirmadienis

Pusryčiai

Suderinta

Progimnazijos vadovas



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**

**Vilma Mikalajūnienė**

*[Signature]*

| Patiekalo pavadinimas                                                               | Rp. Nr.  | Išeiğa |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/34AT | 220    |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)                                                      | 8-3/60T  | 50     |
| Ruginė duona                                                                        |          | 40     |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės                                                 |          | 120    |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                                                         | 17-1/2   | 200    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                         | Rp. Nr.    | Išeiğa |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                                    | 1-3/39AT   | 150    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                   |            | 5      |
| Ruginė duona                                                                  |            | 40     |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)                   | K 005      | 70     |
| Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis)(tausojantis)                      | Bic-2018-8 | 50     |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A    | 100    |
| Vanduo                                                                        |            | 200    |

Antradienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išeiğa |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/30T | 220    |



|                                                         |          |          |
|---------------------------------------------------------|----------|----------|
| Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais | 16-8/160 | 28/28/14 |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                              |          | 110      |
| Nesaldinta arbata (čiobrelių)                           | 17-1/2   | 200      |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Pietūs

Vilma Mikalajūnienė



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
Galina Kirilova

| Patiekalo pavadinimas                                                                                                  | Rp. Nr.  | Išėiga     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)                                                              | SR 001   | 150        |
| Ruginė duona                                                                                                           |          | 40         |
| Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojanis)                                  | 9-7/142T | 80         |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)                                                                                | 4-3/65AT | 110        |
| Virtų burokėlių salotos su pakepintomis daržovėmis, pupelėmis ir raugintais agurkais su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-3/60A  | 60/10/20/5 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                                   | 2-1/6A   | 100        |
| Vanduo                                                                                                                 |          | 200        |

Trečiadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                                    | Rp. Nr.    | Išėiga       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)                                                                  | Kr 018     | 170          |
| Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais | U 028      | 20/5/20/10/5 |
| Kepti orkaitėje obuoliai su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)                                    | 15-8/161AT | 100          |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių)                                                                          | 17-1/2     | 200          |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                               | Rp. Nr.   | Išėiga   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)                   | Sr 009    | 150      |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                         |           | 10       |
| Ruginė duona                                                                        |           | 40       |
| Kalakutienos šlaunelių troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis | 10-5/102T | 65/40/15 |

|                                                                |             |       |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| (tausojantis)                                                  |             |       |
| Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (36/54) | 4-5/104AT   | 36/54 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu (augalinis)         | 2013-01     | 100   |
| Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)                     | Bic-2018-71 | 80    |
| Vanduo                                                         |             | 200   |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Ketvirtadienis

Pusryčiai

Vilma Mikalajūnienė

Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
Galina Kirilova

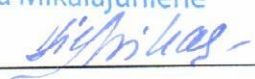


| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|
| Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)          | Ki 003  | 140    |
| Ruginė duona                                              |         | 40     |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos) (augalinis) | D 006   | 50     |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                |         | 80     |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                               | 17-1/2  | 200    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                         | Rp. Nr.         | Išėiga |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)                     | 1-3/31AT        | 150    |
| Ruginė duona                                                                                                  |                 | 40     |
| Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)                                                                        | Bic-2018-8<br>7 | 110/15 |
| Grietinė (30%)                                                                                                |                 | 20     |
| Uogienė                                                                                                       |                 | 20     |
| Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S 006           | 100    |
| Vanduo                                                                                                        |                 | 200    |



| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išėiga  |
|---------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Kukurūzų kruopų košė su (82%) sviestu (tausojantis)                 | 3-3/53T | 250     |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu | 16-1/4  | 28/6/26 |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                          |         | 110     |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių)                                     | 17-1/2  | 200     |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                                             | Rp. Nr.          | Išėiga       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis_)                                                                           | Sr 025           | 150          |
| Ruginė duona                                                                                                      |                  | 40           |
| Orkaitėje kepti paukštiesenos file gabaliukai su natūraliu pomidorų padažu ir marinuotais svogūnais (tausojantis) | Bic-2018-33      | 50/15/1<br>5 |
| Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)                                        | Bic-2018-10<br>6 | 80/15/1<br>5 |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)                                                          | 2-3/62A          | 100          |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                                     | 2-1/17A          | 100          |
| Vanduo                                                                                                            |                  | 200          |

# 3 savaitės pusryčių ir pietų valgiaraštis 7-10 metų vaikams

Valgyklos vadovas



Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**

*[Signature]*

Pirmadienis

Pusryčiai

Suderinta

Progimnazijos vadovas



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**

*[Signature]*

**Vilma Mikalajūnienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                                        | Rp. Nr. | Išėiga   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir trintomis avietėmis (tausojantis) | Kr 023  | 180/5/15 |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)                                                               | 8-3/60T | 50       |
| Ruginė duona                                                                                 |         | 40       |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                                                   |         | 80       |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                                                                  | 17-1/2  | 200      |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                             | Rp. Nr.     | Išėiga |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)                                        | 2013-Bic-15 | 150    |
| Ruginė duona                                                                                      |             | 40     |
| Orkaitėje kepti kiaušienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T   | 80/6/4 |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)                             | 4-5/105AT   | 100    |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                                   | 2-1/19A     | 110    |
| Vanduo                                                                                            |             | 200    |

Antradienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                                    | Rp. Nr. | Išėiga       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)                                           | 3-3/47T | 250          |
| Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu (82%), virta dešra (a.r.), agurkais ir pomidorais | U 028   | 20/5/20/10/5 |



|                          |          |     |
|--------------------------|----------|-----|
| Bananų vėrinukas         | Gelt-217 | 50  |
| Nesaldinta arbata (mėtų) | 17-1/2   | 200 |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Pietūs



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**  
**Vilma Mikalajuniene**

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp. Nr.        | Išėiga |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|
| Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)                                      | Sr 011         | 150    |
| Ruginė duona                                                                          |                | 40     |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)                                  | Ž 010          | 80     |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)                                     | Bic-2018-322p. | 70     |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A         | 100    |
| Vanduo                                                                                |                | 200    |

Trečiadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr.  | Išėiga |
|---------------------------------------------------|----------|--------|
| Omletas (tausojantis)                             | 8-8/162T | 150    |
| Ruginė duona                                      |          | 40     |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) |          | 60     |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                        |          | 90     |
| Nesaldinta arbata (melisos)                       | 17-1/2   | 200    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                                          | Rp. Nr.     | Išėiga |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT    | 150    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                                    |             | 10     |
| Ruginė duona                                                                                   |             | 40     |
| Orkaitėje keptas maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)                     | Bic-2018-34 | 75     |
| Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)                                         | 4-5/104AT   | 40/60  |



|                                                                                       |        |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 100 |
| Vanduo                                                                                |        | 200 |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Ketvirtadienis

Pusryčiai

Vilma Mikalajūnienė

Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
Galina Kirilova



| Patiekalo pavadinimas                                                                                           | Rp. Nr. | Išėiga |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu pagardinta džiovintomis spanguolėmis (tausojantis) | 3-3/38T | 250    |
| Džiovintos spanguolės                                                                                           |         | 15     |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                                                                      |         | 100    |
| Arbata su pienu (2,5%) be cukraus                                                                               | G 005   | 150    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                              | Rp. Nr.   | Išėiga   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)                    | 1-3/24AT  | 150      |
| Ruginė duona                                                                       |           | 40       |
| Vištienos kumpelių guliašas su pakepintomis morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis) | 10-5/105T | 90/20/10 |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)                                      | Gr 021    | 130      |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                    | 2-1/19A   | 110      |
| Vanduo                                                                             |           | 200      |

Penktadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                                                                    | Rp. Nr.    | Išėiga      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Pilno grūdo kvietinių miltų lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu (3,5%) pagardintu trintomis avietėmis | M 010      | 90/40/15/15 |
| Pienas (2,5%)                                                                                                            |            | 150         |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos ) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)                       | 15-8/161AT | 70          |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių)                                                                                          | 17-1/2     | 200         |

| Patiekalo pavadinimas                                                                                               | Rp. Nr.         | Išeiga          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)                                                                       | Bic-2018-2<br>6 | 150             |
| Ruginė duona                                                                                                        |                 | 40              |
| Daržovių (bulvių, kopūstų, morkų, svogūnų) troškiny su dešrelėmis (tausojantis)                                     | smlpc-62        | 75/75           |
| Sviesto(8%) ir grietinės (30%)padažas                                                                               | 2013-Bic-3      | 15              |
| Raugintų kopūstų, morkų , burokėlių ir vaisių salotos su linų sėmenimis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/24A         | 38/16/16<br>/30 |
| Vanduo                                                                                                              |                 | 200             |



# 4 savaitės pusryčių ir pietų valgiaraštis 7-10 metų vaikams

Valgyklos vadovas



Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**

*[Signature]*

Pirmadienis

Pusryčiai

Suderinta

Progimnazijos vadovas



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**

**Vilma Mikalajūnienė**

| Patiekalo pavadinimas                                                | Rp. Nr.  | Išeiğa  |
|----------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) | 3-3/52AT | 150     |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu  | 16-1/4   | 28/6/26 |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                           |          | 90      |
| Nesaldinta arbata (juodoji)                                          |          | 200     |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp. Nr.      | Išeiğa   |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)               | 2013-Bic-15  | 150      |
| Ruginė duona                                                             |              | 40       |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)                   | 12-5/102T    | 80/20/10 |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis)                                      | Bic-2019-322 | 70       |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi ir citrina (augalinis) (tausojantis) | Gelt-08sa    | 100      |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)  | 2-3/60A      | 70/15/15 |
| Vanduo                                                                   |              | 200      |

Antradienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                       | Rp. Nr.   | Išeiğa |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT  | 200    |
| Apkeptas sumuštinis su su virta dešra                                       | Bic-2018- | 70     |

|                                     |        |     |
|-------------------------------------|--------|-----|
|                                     | 335    |     |
| Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės |        | 70  |
| Nesaldinta arbata (juodoji)         | 17-1/2 | 200 |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Pietūs

**Vilma Mikalajūnienė**

Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktore  
**Galina Kirilova**



| Patiekalo pavadinimas                                                                                               | Rp. Nr.      | Išeiğa |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                                                                          | 1-3/39AT     | 150    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                                                         |              | 5      |
| Ruginė duona                                                                                                        |              | 40     |
| Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)                                                                                 | Bic-2018-200 | 75     |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)                                                          | 14-6/120A    | 40     |
| Bulvių košė su pienu                                                                                                | Bic-2018-318 | 70     |
| Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S 008        | 120    |
| Vanduo                                                                                                              |              | 200    |

Trečiadienis

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.    | Išeiğa |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) (60/60)          | 7-8/162T   | 120    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                           |            | 15     |
| Kepti orkaitėje obuoliai su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 15-8/161AT | 100    |
| Arbata su pienu (2,5%) be cukraus                                     | G 005      | 150    |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiğa |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|
| Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis) | SR 001  | 150    |
| Ruginė duona                                              |         | 40     |



|                                                                                         |              |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Kiaulienos kumpinės guliašas (tausojantis)                                              | Bic-2013-262 | 80/40  |
| Biri perlinių kruopų košė su kepintomis morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT    | 80/10  |
| Morkų salotos su džiovintomis slyvomis ir česnakais ir nesaldintu jogurtu (2,5%)        | 2-1/11       | 100    |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)          | 2-3/62A      | 90/8/2 |
| Vanduo                                                                                  |              | 200    |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Ketvirtadienis

Pusryčiai

Vilma Mikalajūnienė  


Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**

| Patiekalo pavadinimas                                                                                       | Rp. Nr. | Išėiga     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)            | Kr 022  | 200/5/15   |
| Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%). fermentiniu sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis) | U 025   | 20/3/20/15 |
| Sezoninių vaisių vėrinukas                                                                                  |         | 80         |
| Nesaldinta arbata (erškėtrožių)                                                                             | 17-1/2  | 200        |

Pietūs

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp. Nr.      | Išėiga      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)                              | 1-3/29AT     | 150         |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                             |              | 10          |
| Ruginė duona                                                            |              | 40          |
| Bulvių plokštainis su varške                                            | Bic-2018-202 | 150(113/37) |
| Grietinės (30%) padažas                                                 | 2018-Bic-295 | 20          |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/60A      | 100         |
| Vanduo                                                                  |              | 200         |

Penktadienis

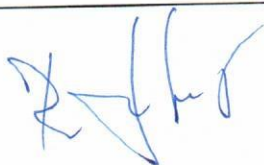
Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga |
|-----------------------|---------|--------|
| Mieliniai blynai      | M 004   | 100    |



|                                      |                   |     |
|--------------------------------------|-------------------|-----|
| Uogienė                              | 2013-Bic-<br>p.15 | 20  |
| Sezoninių vaisių vėrinukas           |                   | 110 |
| Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) | 17-1/2            | 200 |

Ind. įmonės savininkė  
**Romualda Petreikienė**



Pietūs

**Vilma Mikalajūnienė**



Vilniaus  
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos  
direktorė  
**Galina Kirilova**

| Patiekalo pavadinimas                                                                 | Rp. Nr.   | Išeiga |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)       | 1-3/28AT  | 150    |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%)                                                           |           | 10     |
| Ruginė duona                                                                          |           | 40     |
| Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)                             | 10-5/109T | 75/75  |
| Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)                              | 2-3/62A   | 100    |
| Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A    | 100    |
| Vanduo                                                                                |           | 200    |