

PATVIRTINTA
Palangos pradinės mokyklos direktoriaus
2024 m. sausio 5 d. įsakymu Nr. V1-4

PALANGOS PRADINĖ MOKYKLA

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 METŲ MOKINIAMS 2023-2024
MOKSLO METAMS**

6-10 metų mokiniams parengtas pagal tinklalapio www.smlpc.lt pateiktų patiekalų pavyzdžius ir Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ (2017 m.)

Palangos pradinės mokyklos valgyklos
darbo laikas I-V nuo 8.00 val. iki 17.00 val.

PIETUS 6-10 m. MOKINIAMS

1 SAVAITĖ

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba, grietinė (30%), (tausojantis, augalinis), duona	1-3/39AT	150/10/20	170,31
Orkaitėje kepta paukštienos file (tausojantis)	33/A	75	191,64
Sviesto-grietinės padažas	3/P	10	53,41
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5/GAR	75	117,51
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi/augalinis/	2-1/8A	75	50,09
Vaisiai		100	112
Vanduo		100	
Iš viso:			694,96

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė kcal
Troškinta jautiena (tausojantis) befstrogenas	7/A	75/45	304,52
Virtos bulvės	4-3/65AT	75	63,42
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi/augalinis/	2-1/17A	25/25	45,36
Vaisiai		100	112
Įvairių vaisių ir morkų sultys (100%)		100	48
Iš viso:			573,30

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė kcal
Pomidorinė sriuba su ryžiais /augalinis/ (tausojantis)	1-3/33AT	150	95,23
Balta duona su sėklomis	1Š	20	61,20
Žuvies maltinis "Dubysos" (tausojantis)	42/A	75	187,61
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	4 GAR	50	40,30
Žalių žirnelių salotos (augalinis, tausojantis)	50SAL	50	56,42
Vaisiai		100	112
Vanduo		200	
Iš viso:			552,76

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė kcal
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	14/Sr	120/30	83,37
Balta duona su sėklomis	1Š	20	61,20
Varškės spygliukai (tausojantis)	88A	100	193,09
Saldus sviesto-grietinės (30%) padažas	3/P	30	175,03
Vaisiai		100	112
Vanduo		200	
Iš viso:			624,69

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Energetinė vertė kcal
Maltas paukštienos šnicelis (troškintas, kalakutienos šlaunų mėsa)	36A	75	277,40
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75	152,10
Svž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2 SAL.	75	75,96
Pik-Nik plėšomos sūrio dešrelės (40%)		40	59
Vaisiai		100	112
Obuolių sultys "Tymbark" (100%)		200	86
Iš viso:			762,46

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis), grietinė (30%)	1-3/29AT	150/10	85,13
Balta duona su sėklomis	1Š	20	61,20
Paukštienos-daržovių troškiny (paukštienos file, bulvės, morkos, ž.žirneliai) (tausojantis)	143/07	90/40/10/10	315,51
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	52/SAL	75	74,30
Marinuoti agurkėliai	46/SAL	40	6,40
Vaisiai		100	112
Vanduo		200	
Iš viso:			654,54

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Energetinė vertė kcal
"Trakų" suktinis (kiauliena, vištiena) (tausojantis)	15/A	75	243,43
Sviesto (82%)-grietinės (30%)pomidorų padažas	2/P	15	30,44
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65T	75	63,42
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/9A	75	52,68
Vaisiai		100	112
Obuolių sultys (100%)/[vairių vaisių-morkų sultys (100%)		200	96
Iš viso:			597,97

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Energetinė vertė kcal
Agurkų sriuba su grietine (30%)	liep-52	150/10	168,41
Balta duona su sėklomis	1 Š	20	61,2
"Karališki balandėliai"	63/A	75	130,04
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	75	63,42
Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	2-01/21A	75	99,26
Vaisiai		100	112
Vanduo		200	
Iš viso:			634,33

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Energetinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis, augalinis), grietinė (30%)	1-3/35AT	150/10	165,17
Balta duona su sėklomis	1/Š	20	61,20
Varškės apkepas (tausojantis)	85/A	150	321,54
Saldus grietinės (30%) padažas	5/P	30	132,99
Vaisiai		50	56
Vanduo		200	
Iš viso:			736,90

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Energetinė vertė kcal
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	65//10	90,90
Biri grikių košė	7/GAR	75	152,16
Grietinės (30%) - pomidorų padažas	2/P	20	40,58
Kopūstų,morkų,obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/10A	75	62,30
Švž.agurkai		20	2,80
Vaisiai		100	112
[vairių vaisių-morkų sultys (100%)		200	96
Iš viso:			556,74

PIETŪS 6-10 M. MOKINIAMS

3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Energetinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su kopūstais, bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis), grietinė (30%)	1-3/34AT	150/10	85,91
Balta duona su sėklomis	1 Š	10	30,60
Šaldytos kalakutienos šlaunų mėsos guliašas (tausojantis)	1A	75/45	226
Biri grikių košė (tausojantis)	7/GAR	50	101,44
Morkų-obuolių-porų salotos	14/SAL	80	77,6
Vaisiai		100	112
Vanduo		200	
Iš viso:			633,55

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis), grietinė (30%)	6/SR	150/10	97,26
Balta duona su sėklomis	1/Š	20	61,2
Orkaitėje keptas kiaulienos kepsnys (nugarinė) tausojantis	8/A	75	247,26
Bulvių košė su pienu (2,5%)	4/GAR.	70	56,42
Agurkai/pomidorai	44/45SAL.	35/35	9,8
Vaisiai		100	112
Vanduo		200	
Iš viso:			583,94

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Energetinė vertė kcal
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	34/A	100	271,77
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5/Gar.	75	117,51
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/9A	100	70,24
Vaisiai		100	112
Įvairių vaisių ir morkų sultys 100%		200	96
Iš viso:			667,52

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Energetinė vertė kcal
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	2/SR	150	88,13
Grietinė (30%)		10	29,3
Balta duona su sėklomis	1/Š	20	61,2
Bulvių plokštainis su kiauliena	41/A	80/70	340,93
Grietinė (30%)		50	146,5
Vaisiai		50	56
Įvairių vaisių ir morkų sultys (100%)		100	48
Iš viso:			770,06

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Energetinė vertė kcal
Ryžių plovav su paukštiena (tausojantis)	10-5/111T	90/60/30	294,39
Morkų, obuolių ir ridikų salotos su alyvuogių aliejumu	2-1/21A	90	119,12
Marinuoti agurkėliai	46/SAL	50	8
Vaisiai		100	112
Obuolių sultys (100%)/Įvairių vaisių ir morkų sultys (100%)		200	86
Iš viso:			619,51