

Tvirtinu:



ANTREKOTAS

**UAB Antrekotas**

**Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualias  
UAB Antrekotas technologines korteles**

**Vilniaus Vytauto Didžiojo gimnazija**

**2021 metų**

## **20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**11 metų ir vyresniems vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

***Įstaigos darbo laikas***

**Nuo 8:45 iki 15:00 val.**

**1 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	250/10/2 5
Arbatžolių arbata su citrina	G004	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiiga</b>
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150
Juoda duona (pilno grūdo)		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	100
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną)	D006	20/20
Stalo vanduo paskanintas greifruktais	G009	100
Sezoniniai vaisiai		100

**1 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Omletas su fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (tausojantis)	Ki003	180/20
Arbata (nesaldinta)	G003	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150
Juoda duona(pilno grūdo)		30
Kiaulienos troškinyis su pupelėmis	A6	100/200
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	100
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**1 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	250/25/3
Arbata (nesaldinta)		200

**Pietūs (10:35 - 15:30)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	100
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S001	110
Vanduo su uogomis		200
Sezoniniai vaisiai		100

**1 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	200
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su sviestu (82%)virta dešra (a.r.),agurkais ir pomidorais (tausojantis)	U028	30/5/25/ 5/10
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150
Žuvies filė su cukinijomis, petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	Ž005	100
Bulvių košė su žaliais žirneliais(tausojantis)	Gr012	55/45
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S013	100
Vanduo su citrina		190/10
Sezoniniai vaisiai		100

**1 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Penkių rūšių kruopų košė su aviųžė gėrimu, pagardinta saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019. 1	250/10
Vaisinė arbata su citrina	G004	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Daržovių sriuba su makaronais(žali žirneliai , morkos, kopūstai, paprika)	Sr023	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Varškės apkepas su kriaušėmis	V012	160/30/8 /2
Natūralus jogurtas		30
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkas, paprika pagal sezoną)	D006	15/15/15
Vanduo su citrina		195/5
Sezoniniai vaisiai		100

**2 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	250/20/2
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	150

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	200/160
Sezoninių daržovių rinkinys (morkos, pekino kopūstų lapai, pomidoras)	D006	50/20/30
Vanduo paskatintas uogomis	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**2 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Varškės morkų apkepas (tausojantis)	V013	150/50
Pienas 2,5%		200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	91/9
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012. 2	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	100
Sezoninės daržovių rinkinys (žali žirneliai/ pomidorai, paprika)	D006	15/15
Vanduo su citrina		195/5
Sezoniniai vaisiai		100



**2 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Penkių kruopų košė su aviųžų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausoįantis) (augalinis)	Kr002. 1	200/15/5
Arbata su pienu		100/100

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Orkaitėje (folijoje) kepta žuvies filė su daržovėmis (tausoįantis)	Ž003	75/25
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100
Daržovių salotos su paprika	S010	100
Vanduo su citrina	G009	191/9
Sezoniniai vaisiai		100

**2 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Omletas su sūriu ir žalumynais (tausoįntis)	KI003	90/10/1
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje	U018	100
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausoįntis) (augalinis)	Sr22	150
Spelta miltų varškės blyneliai (tausoįntis)	V002	240
Agurkų-natūralaus jogurto 2,5 % padažas (tausoįntis)	U004	50
Daržovių rinkinukas (žali žirneliai, morkos, paprika)	D006	20/20/20
Vanduo paskanintas kriaušėmis		200
Sezoniniai vaisiai		100

**2 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis(tausojantis)	Kr022	250/10/2 5
Viso grūdo duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (tausojantis)	U001	30/35/2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Šutinta vištiena su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	75/25
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120
Morkų salotos su saulėgrąžomis, aliejumi	GS-3	100
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**3 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Mieliniai blynai	M004	200
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	30
Žolelių arbata nesaldinta	G03	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/50
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100
Sezoninės daržovių rinkinys (pomidorai, paprika, salierai)	D006	20/20/10
Vanduo paskatintas uogomis	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**3 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Spelta miltų blyneliai su cukinijomis	M007	200
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	30
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Daržovių sriuba	Sr010	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	P001	80/120
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi ir saulėgražomis	S004	100
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**3 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su avių gėrimu pagardinta vyšniomis	Kr.19.1	250/25/5
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	200/60
Natūralus jogurtas		30
Sezoninių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprika, agurkas pagal sezoną)	D006	20/30/30
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**3 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogutu, pagardintas trintomis uogomis	M010.1	160/80/2 0/20
Arbata su pienu	G005	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti sėlenomis	Ž004	95/5
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100
Daržovių salotos su paprikomis(gūžiniai kopūstai, agurkai, pomidorai)	S010	100
Stalo vanduo paskanintas melionais		200
Sezoniniai vaisiai		100

**3 Savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis ir čiobreliais	Kr.025	250
Nesaldinta žolelių arbata	G003	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Varškės apkepas	A85	150/50
Trintos uogos		30
Natūralus jogurtas 3,5%	V11	30
Sezoninių daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną, špinatai, pomidorai)	D006	25/20/25
Vanduo su uogomis	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100



**4 Savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Varškė su uogomis (tausojantis)	V009	160/30
Nesaldinta arbata		200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Špinatų sriuba (tausojantis (augalinis))	Sr008	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Vištiena troškinta su grietinėlė ir daržovėmis(šaldytos šparaginės pupelės, cukinija) (tausojantis)	P002	60/35/55
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	100
Burokėlių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	100
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	200
Sezoniniai vaisiai		100

**4 Savaitė**  
**Antradienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	250/10/2 0
Skrebutis su varškės užtepėle ir daržovėmis	U013	30/20/5
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	100
Miežinių kruopų košė	Kr001. 1	100
Daržovių salotos su paprika (augalinis)	S010	100
Sultys 100%		200
Sezoniniai vaisiai		100

**4 Savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su virta vištienos filė, žaliomis salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/40 /7,/15
Arbata (nesaldinta)		200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Orkaitėje keptas vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	100
Makaronai su sviestu 82%(tausojantis)	Gr011	95/5
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, aliejumi	Sa24	100
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	200
Sezoniniai vaisiai		100

**4 Savaitė**  
**Ketvirtadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Omletas su avių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	200
Juoda duona su saulėgražomis		30
Arbata su pienu	G005	100/100

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	100
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100
Daržovių salotos su paprika	S010	100
Stalo vanduo paskanintas uogomis		200
Sezoniniai vaisiai		100

**4 Savaitė  
Penktadienis**

**Pusryčiai (8:45 – 8:55)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru , natūraliu jogurtu bei trintomis uogomis	M010.1	160/80/3 0/30
Nesaldinta arbata		200

**Pietūs (10:35 - 15:00)**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiğa</b>
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150
Juoda duona (pilno grūdo)		30
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	J002	35/65
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	50/50
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	200
Sezoniniai vaisiai		100

Direktorius

Pavel Puchniak