



UAB ANTREKOTAS KOMERCINIS VALGIARAŠTIS

Sudaryta pagal MB „Viva statera” technologinius  
aprašymus

VILNIAUS MINTIES GIMNAZIJA

ERFURTO G. 23, VILNIUS  
DARBO LAIKAS 08:00-15:00

# UAB ANTREKOTAS VILNIAUS MINTIES GIMNAZIJOS VALGIARAŠTIS

## I SAVAITĖ

| PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pietūs:</b><br>Šviežių kopūstų sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>Kalakutienos mėsos, suktinukas įdarytas daržovėmis ir sūriu;</li> <li>Vištienos iešmeliai;</li> <li>Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys;</li> <li>Orkaitėje keptas vištienos kepsnys ;</li> <li>Lietiniai blynai su bananų ir varškės įdaru;</li> <li>Garintos daržovės; (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>Įvairiaspalvių daržovių sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>Kapotos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai;</li> <li>Balandėliai su kalakutienos mėsa ir daržovių padažu;</li> <li>Vištienos kepsnys užkeptas pomidoriais ir sūriu;</li> <li>Varškės apkepas;</li> <li>“Burgeris” su vištienos paplotėliu;</li> <li>Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidoriais (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>Agurkinė sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai ;</li> <li>Įdarytas vištienos maltinis kukurūzų dribsnių apvalkale;</li> <li>Kalakutienos mėsos ir kopūstų troškinys;</li> <li>Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos mėsa;</li> <li>“Pasta Carbonara” (tausojantis) ;</li> <li>Orkaitėje keptos daržovės (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>"Ukrainietiški" burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>Kietųjų kviečių makaronai su "Bolognese" padažu (jautienos mėsa ir daržovės);</li> <li>Kiaulienos kepsnys užkeptas daržovėmis ir sūriu;</li> <li>Saldžiarūgštis kiaulienos troškinys;</li> <li>Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa;</li> <li>Viso grūdo tortilijų trikampiai su obuolių įdaru;</li> <li>Daržovių troškinys "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidoras) (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>Trinta raudonųjų lęšių sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>Stiklinio šamo filė kotletukas;</li> <li>Jūros lydekos filė ant daržovių pagavės;</li> <li>Paelija (tausojantis);</li> <li>Virtų bulvių cepelinai su mėsa;</li> <li>Mieliniai blynai;</li> <li>Pomidorinis avinžirnių troškinys su pievagrybiais (augalinis);</li> </ol> |



# UAB ANTREKOTAS VILNIAUS MINTIES GIMNAZIJOS VALGIARAŠTIS

## II SAVAITĖ

| PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pietūs:</b><br>Pupelių sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryžių plovai su vištienos mėsa;</li> <li>2. Sūrių įdarytas kalakutienos maltinukas;</li> <li>3. Keptos grill natūralios vištienos dešrelės;</li> <li>4. Pasta su grybais ir grietinėle;</li> <li>5. Sklandžiai su varške;</li> <li>6. Įdaryta cukinija su kuskusu ir keptomis daržovėmis (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>Pievagrybių sriuba su perlinėmis kruopomis 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jautienos mėsos guliašas marinuotas „kivio vaisiuose“;</li> <li>2. Lazanija su jautiena (tausojantis);</li> <li>3. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa;</li> <li>4. Lietiniai su obuoliais;</li> <li>5. Varškės ir ryžių apkepas;</li> <li>6. Bolivinės baltosios ir daržovių troškinys (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orkaitėje kepti maltos kalakutienos, daržovių, sūrio traškūs kukulaičiai;</li> <li>2. Kijevo kotletas keptas orkaitėje;</li> <li>3. Spageti su vištienos juostelėmis ir sūriu (tausojantis);</li> <li>4. Troškinta kalakutienos mėsa su pupelėmis ir daržovėmis;</li> <li>5. Lavašo (tortilijos) baltyminiai suktinukai;</li> <li>6. Daržovių karis (augalinis);</li> </ol> | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių sriuba 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapotos vištienos kepsneliai;</li> <li>2. Makaronai su vištiena, sūriu ir cukinijomis;</li> <li>3. Įdaryta vištienos šlaunelė;</li> <li>4. Kalakutienos mėsos ir pomidorų troškinys;</li> <li>5. Kepti varškėčiai;</li> <li>6. Avinžirnių troškinys su daržovėmis (augalinis);</li> </ol>  | <b>Pietūs:</b><br>Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 250g; <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žuvies apkepas su daržovėmis;</li> <li>2. Lašišos kepsneliai su žolelių-citrinų padažu;</li> <li>3. Lietiniai blynai su sūriu ir vištienos forminiu kumpiu;</li> <li>4. Čili pupelių troškinys;</li> <li>5. Bulviniai blynai;</li> <li>6. Ryžių ir daržovių „Risotto“ (augalinis);</li> </ol> |

# UAB ANTREKOTAS VILNIAUS MINTIES GIMNAZIJOS VALGIARAŠTIS

## III SAVAITĖ

| PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pietūs:</b><br>Žirnių sriuba 250g;<br><br>1. Traški vištienos mėsa saldžiarūgščiame padaže "Kinietišškai";<br>2. Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė marinuota čiobrelėje (su kaulu);<br>3. Kalakutienos kepsnys užkeptas su pievagrybiais ir sūriu;;<br>4. Moliūgų "Pancakes" 100g;<br>5. Varškės, obuolių ir bananų apkepas;<br>6. Įdaryta paprika su kruopomis ir daržovėmis (augalinis); | <b>Pietūs:</b><br>Kreminė moliūgų sriuba 250g./Skrebučiai 4g;<br><br>1. Traškūs vištienos kepsneliai „Chicken nuggets“;<br>2. Vištienos kepsnys užkeptas ananasais ir sūriu’<br>3. Makaronai su kalakutienos mėsa, daržovėmis, ciberžole ir grietinėle;<br>4. Virtos varškės ir virtų bulvių „Spurgytės“;<br>5. Lietiniai blyneliai (su varškės įdaru);<br>6. Grikių kruopų troškinys su keptomis daržovėmis ir marinuotais agurkais (augalinis); | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių ir raugintų kopūstų barščiai 250g;<br><br>1. Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa;<br>2. Įdarytas vištienos maltinis paniruotas kukurūzų miltuose;<br>3. Balandėliai su kiaulienos mėsa;<br>4. Kukurūzų miltų blynai su cinamonu;<br>5. Obuolių ir varškės sklandžiai;<br>6. Orkaitėje keptos daržovės su bulgur kruopomis (augalinis);  | <b>Pietūs:</b><br>Baltųjų pupelių sriuba 250g;<br><br>1. Viso grūdo tortilijos ir kalakutienos mėsos rolai;<br>2. Vištienos šnicelis;<br>3. Vištienos juostelės kario ir grietinėlės padaže;<br>4. Lietiniai blynai su namine kamele (augalinis);<br>5. Varškės apkepas skanintas aguonomis ir razinomis;<br>6. Baklažanų-pomidorų apkepėlė; | <b>Pietūs:</b><br>Raugintų kopūstų sriuba 250g;<br><br>1. Baltos jūrinės žuvies kepsneliai kepti orkaitėje su garais;<br>2. Duetas lašišos ir menkės "Fishballs";<br>3. "Wrap" su daržovėmis ir vištienos mėsa;<br>4. Lietiniai su sūriu;<br>5. Įdaryta saldi bulvė su aštriomis daržovėmis (augalinis);<br>6. Lazanija su varške ir špinatais; |