



ANTREKOTAS

UAB ANTREKOTAS 11 M. IR VYRESNIEMS NEMOKAMO
MAITINIMO 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Sudaryta pagal MB „Viva statera” technologinius
aprašymus

VILNIAUS MINTIES GIMNAZIJA

ERFURTO G. 23 VILNIUS

DARBO LAIKAS 08:00-15:00

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; 1. Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys 100/150g; Grikių kruopų košė skaninta sviestu 120/3g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, kons.kukurūzai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Vištienos iešmeliai 120g Virti kietųjų kviečių makaronai 150g; Pomidorų padažas 20g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, kons.kukurūzai) 100g; Vanduo 3. Garintos daržovės 250g; Garnyras pasirinktinai	Pietūs: Įvairiaspalvių daržovių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Kapotos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai 120 g; Ryžių kruopų košė skaninta sviestu 150/5g; 3-jų daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, traškios morkytės) 120g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Varškės apkepas 200g; Trintos uogos 30g; Natūralus jogurtas 35g; Vanduo 3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g; Virtos bulvės apkeptos konvecinėje krosnyje 100g;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g Duona 40g 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g; Agurkų, pomidorų, paprikų salotos skanintos linų sėmenų aliejumi 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos mėsa 160/80 g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės 250g; Bolivinė balanda paskaninta alyvuogių aliejumi 200/4g; 	Pietūs: "Ukrainietiški" burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 150g; Grietinė 5g; Duona 40g; 1. "Bolognese" jautienos mėsos padažas 120g; Virti kietųjų kviečių makaronai 150g; Tarkuotas kietasis fermentinis sūris 20 g; Šviežių daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, balti ridikai) 120g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Viso grūdo tortilijų trikampiai su obuolių įdaru 200g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Daržovių troškinys "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidoras) 250g; Virtos bulvės apkeptos konvecinėje krosnyje 150g;	Pietūs: Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 100g; Bulvių košė su sviestu 150/5g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 120/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Varškės apkepas su razinomis 200g; Trintos uogos 30g; Vanduo 3. Pomidorinis avinžirnių troškinys su pievagrybiais 250g; Ryžių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 120/4g; 

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktą

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pietūs: Pupelių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Ryžių plovas su vištienos mėsa 220/80g; 3-jų daržovių rinkinys (morkos, agurkai, paprikos) 80g; Stalo vanduo su citrina 150g; 2. Keptos grill natūralios vištienos dešrelės 150g; Bulgur kruopų košė skaninta alyvuogių aliejumi 150/4 2-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai) 100g; Vanduo 3. Garintos daržovės 250g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 100g;	Pietūs: Pievagrybių sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Duona 40g; 1. Jautienos mėsos guliašas marinuotas „kivio vaisiuose“ 100/50g; Bulvių košė su sviestu 150/5g; 3-jų rūšių daržovės (pomidorai, agurkai, balti ridikai) 130g; Stalo vanduo su citrina 150g; 2. Varškės ir ryžių apkepas 200g; Trintos uogos ir vaisiai 50g; Grietinė 30g; 3. Bolivinės balandos ir daržovių troškinys 250g; 	Pietūs: Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Orkaitėje kepti maltos kalakutienos, daržovių, sūrio traškūs kukulaičiai 100g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos avokadų aliejumi 100/10g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsinais 150ml; 2. Lavašo (tortilijos) baltyminiai suktinukai 200g; Trintos uogos ir vaisiai 50g; Naturalus jogurtas 30g; Vanduo 3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g;	Pietūs: Burokėlių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Kepti varškėčiai 150g Trintos uogos ir vaisiai 50g Naturalus jogurtas 30g Vanduo 3. Avinžirnių troškinys su daržovėmis 250g; Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 150g; 	Pietūs: Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g; Duona 40g; 1. Lašišos ir daržovių troškinys takų paplotėliuose 130g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Traškūs vištienos kepsneliai „Chicken nuggets“ 100g; Virti kietųjų kviečių makaronai 200 g; Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės 250g; Ryžių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 120/4g;

* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Traški vištienos mėsa saldžiarūgščiame padaže "Kinietiška" 100/80g Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 120/3g; Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Varškės, obuolių ir bananų apkepas 200g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės 250g; Bolivinė balanda paskaninta alyvuogių aliejumi 150/3g;	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba 150g Skrebučiai prie sriubos 4g 1. Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 100g; Bulvių košė su sviestu 150/5g; Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos žolelių aliejumi 80/8g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Mieliniai blyneliai 100g; Vaisių ir uogų padažas 70g Natūralus jogurtas 30g Vanduo 3. Avinžirnių troškiny su daržovėmis 250g;	Pietūs: Burokėlių ir raugintų kopūstų barščiai 150g; Duona 40g; 1. Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 300g; Grietinė 40g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 120/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Litvakiški blyneliai (su kiaulienos įdaru) 130/60 g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės su bulgur kruopomis 250g;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g; Daržovių lėkštė (iceberg salotų lapai, agurkai, pomidorai) su citrinos-aliejaus užpilu 100/10 g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Varškės apkepas keptas orkaitėje 200g; Vaisių ir uogų padažas 30g; Jogurtinė grietinė 30 g; Vanduo 3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g; Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje 150g;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Duona 40g; 1. Baltos jūrinės žuvies kepsneliai kepti orkaitėje su garais 100g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 150/5g; 3-jų rūšių daržovės (paprikos, pomidorai, balt.ridikai) 110g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Orkaitėje keptas vištienos kepsnys 120g Ryžių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 150/5g; 3-jų rūšių daržovės (paprikos, pomidorai, balt.ridikai) 110g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Garintos daržovės 250g; Ryžių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 150/5g;



* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas