



ANTREKOTAS

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

Sudaryta pagal MB „Viva statera” technologinius  
aprašymus

VILNIAUS „SANTAROS“ GIMNAZIJA

A.JUOZAPAVIČIAUS G. 12 VILNIUS

DARBO LAIKAS 08:00-15:00

## I SAVAITĖ

| PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pietūs:</b><br>Šviežių kopūstų sriuba 150g;<br>Duona 30g;<br><b>1.</b> Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys 100/150g;<br>Grikių kruopų košė skaninta sviestu 120/3g;<br>3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, kons.kukurūzai) 100g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;<br><b>2.</b> Vištienos iešmeliai 120g<br>Virti kietųjų kviečių makaronai 150g;<br>Pomidorų padažas 20g;<br>3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, kons.kukurūzai) 100g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Garintos daržovės 250g;<br>Garnyras pasirinktinai | <b>Pietūs:</b><br>Įvairiaspalvių daržovių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> Kapotos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai 120 g;<br>Ryžių kruopų košė skaninta sviestu 150/5g;<br>3-jų daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, traškios morkytės) 120g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;<br><b>2.</b> Varškės apkepas 200g;<br>Trintos uogos 30g;<br>Natūralus jogurtas 35g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g;<br>Virtos bulvės apkeptos konvecinėje krosnyje 100g; | <b>Pietūs:</b><br>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g<br>Duona 40g<br><b>1.</b> Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g;<br>Agurkų, pomidorų, paprikų salotos skanintos linų sėmenų aliejumi 100/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;<br><b>2.</b> Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos mėsa 160/80 g;<br>Grietinė 30g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Orkaitėje keptos daržovės 250g;<br>Bolivinė balanda paskaninta alyvuogių aliejumi 200/4g;  | <b>Pietūs:</b><br>"Ukrainietiški" burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 150g;<br>Grietinė 5g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> "Bolognese" jautienos mėsos padažas 120g;<br>Virti kietųjų kviečių makaronai 150g;<br>Tarkuotas kietasis fermentinis sūris 20 g;<br>Šviežių daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, balti ridikai) 120g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;<br><b>2.</b> Viso grūdo tortilijų trikampiai su obuolių įdaru 200g;<br>Grietinė 30g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Daržovių troškinys "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidoras) 250g;<br>Virtos bulvės apkeptos konvecinėje krosnyje 150g; | <b>Pietūs:</b><br>Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 100g;<br>Bulvių košė su sviestu 150/5g;<br>Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 120/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;<br><b>2.</b> Varškės apkepas su razinomis 200g;<br>Trintos uogos 30g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Pomidorinis avinžirnių troškinys su pievagrybiais 250g;<br>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“. Tickėjai „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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pietūs:</b><br>Pupelių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br>1. Ryžių plovos su vištienos mėsa 220/80g;<br>3-jų daržovių rinkinys (morkos, agurkai, paprikos) 80g;<br>Stalo vanduo su citrina 150g;<br>2. Keptos grill natūralios vištienos dešrelės 150g;<br>Bulgur kruopų košė skaninta alyvuogių aliejumi 150/4<br>2-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai) 100g;<br>Vanduo<br>3. Garintos daržovės 250g;<br>Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais 100g; | <b>Pietūs:</b><br>Pievagrybių sriuba su perlinėmis kruopomis 150g;<br>Duona 40g;<br>1. Jautienos mėsos guliašas marinuotas „kivio vaisiuose“ 100/50g;<br>Bulvių košė su sviestu 150/5g;<br>3-jų rūšių daržovės (pomidorai, agurkai, balti ridikai) 130g;<br>Stalo vanduo su citrina 150g;<br>2. Varškės ir ryžių apkepas 200g;<br>Trintos uogos ir vaisiai 50g;<br>Grietinė 30g;<br>3. Bolivinės balandos ir daržovių troškinys 250g;  | <b>Pietūs:</b><br>Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br>1. Orkaitėje kepti maltos kalakutienos, daržovių, sūrio traškūs kukulaičiai 100g;<br>Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g;<br>Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos avokadų aliejumi 100/10g;<br>Marinuoti agurkai 50g;<br>Stalo vanduo su apelsinais 150ml;<br>2. Lavašo (tortilijos) baltyminiai suktinukai 200g;<br>Trintos uogos ir vaisiai 50g;<br>Naturalus jogurtas 30g;<br>Vanduo<br>3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g; | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br>1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g;<br>Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml;<br>2. Kepti varškėčiai 150g<br>Trintos uogos ir vaisiai 50g<br>Naturalus jogurtas 30g<br>Vanduo<br>3. Avinžirnių troškinys su daržovėmis 250g;<br>Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 150g;  | <b>Pietūs:</b><br>Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g;<br>Duona 40g;<br>1. Lašišos ir daržovių troškinys takų paplotėliuose 130g;<br>3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml;<br>2. Traškūs vištienos kepsneliai „Chicken nuggets“ 100g;<br>Virti kietųjų kviečių makaronai 200 g;<br>Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g;<br>Vanduo<br>3. Orkaitėje keptos daržovės 250g;<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pietūs:</b><br>Žirnių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> Traški vištienos mėsa<br>saldžiarūgščiame padaže<br>"Kinietiška" 100/80g<br>Ryžių kruopų košė paskaninta<br>sviestu 120/3g;<br>Pekino kopūstų, krapų, morkų,<br>kukurūzų salotos su<br>citrinų-aliejaus užpilu 100/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml;<br><b>2.</b> Varškės, obuolių ir<br>bananų apkepas 200g;<br>Grietinė 30g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Orkaitėje keptos<br>daržovės 250g;<br>Bolivinė balanda paskaninta<br>alyvuogių aliejumi 150/3g; | <b>Pietūs:</b><br>Kreminė moliūgų sriuba<br>150g<br>Skrebučiai prie sriubos 4g<br><b>1.</b> Konvekciniėje<br>krosnyje kepta vištienos<br>šlaunelių mėsa 100g;<br>Bulvių košė su sviestu<br>150/5g;<br>Burokėlių ir saulėgrąžų<br>branduolių salotos<br>pagardintos žolelių<br>aliejumi 80/8g;<br>Rauginti agurkai 30g;<br>Stalo vanduo su citrina<br>150ml;<br><b>2.</b> Mieliniai blynėliai<br>100g;<br>Vaisių ir uogų padažas 70g<br>Natūralus jogurtas 30g<br>Vanduo<br><b>3.</b> Avinžirnių<br>troškiny su daržovėmis<br>250g; | <b>Pietūs:</b><br>Burokėlių ir raugintų kopūstų<br>barščiai 150g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> Bulvių plokštainis su<br>kiaulienos mėsa 300g;<br>Grietinė 40g;<br>Šviežių kopūstų, kukurūzų ir<br>agurkų salotos su ypač tyru<br>alyvuogių aliejumi 120/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml;<br><b>2.</b> Litvakiški blynėliai (su<br>kiaulienos įdaru)<br>130/60 g;<br>Grietinė 30g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Orkaitėje keptos<br>daržovės su bulgur kruopomis<br>250g; | <b>Pietūs:</b><br>Baltųjų pupelių sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> Viso grūdo tortilijos<br>ir vištienos mėsos<br>rolai 270g;<br>Daržovių lėkštė (iceberg<br>salotų lapai, agurkai,<br>pomidorai) su<br>citrinos-aliejaus užpilu<br>100/10 g;<br>Stalo vanduo su citrina<br>150ml;<br><b>2.</b> Varškės apkepas<br>keptas orkaitėje<br>200g;<br>Vaisių ir uogų padažas 30g;<br>Jogurtinė grietinė 30 g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Troškintos daržovės<br>su pupelėmis ir pomidorais<br>250g;<br>Virtos bulvės apkeptos<br>konvekciniėje krosnyje 150g; | <b>Pietūs:</b><br>Raugintų kopūstų sriuba 150g;<br>Duona 40g;<br><b>1.</b> Baltos jūrinės žuvies<br>kepsneliai kepti orkaitėje<br>su garais 100g;<br>Virti kietųjų kviečių makaronai<br>paskaninti alyvuogių aliejumi<br>150/5g;<br>3-jų rūšių daržovės ( paprikos,<br>pomidorai, balt.ridikai) 110g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml;<br><b>2.</b> Orkaitėje keptas<br>vištienos kepsnys 120g<br>Ryžių kruopų košė skaninta šalto<br>spaudimo linų sėmenų aliejumi<br>150/5g;<br>3-jų rūšių daržovės ( paprikos,<br>pomidorai, balt.ridikai) 110g;<br>Grietinė 30g;<br>Vanduo<br><b>3.</b> Garintos daržovės 250g;<br>Ryžių kruopų košė skaninta šalto<br>spaudimo linų sėmenų aliejumi<br>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