

Tvirtinu Garliavos Adomo Mitkaus
pagrindinės mokyklos direktorė
Direktorė V. Urbelienė.....

data: 2023-10-06d

Kauno r. Garliavos Adomo Mitkaus pagrindinė

Vytauto g. 4, Garliava, Kauno r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Priešmokyklinio ugdymo, PUG, 1-4 kl. nemokamas maitinimas
2023m/2024m

Įstaigos darbo laikas
8.00-15.00 val.



UAB "Šauka" im. k.159807251,
R.Šliūpo g. 20 Garliava, Kauno raj. mob.tel. +370 61515397

Tvirtinu UAB "Šauka"
Direktorė N.Šauklienė.....

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

- 1 Kiaulienos maltinukas (tausojantis)
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Morkų salotos su obuoliais, morkomis, porais, aliejaus padažas (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo su citrina

PIRMADIENIS

- 1 Blynai su grietinės padažu, obuolių džemas (tausojantis) 150/20g
- 2 Morkų, obuolių, salierų salotos (augalinis) 100g
- 3 Vaisius 50g.
- 4 Vanduo su citrina 200g

ANTRADIENIS

- 1 Virti varškėčiai su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Kopūstų, morkų, salierų salotos (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

ANTRADIENIS

- 1 Kiaulienos kotletas, (tausojantis) 75g
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis) 150/7,5g
- 3 Kopūstų, morkų, salierų salotos (augalinis) 100g
- 4 Vaisius 50g.
- 5 Vanduo 200g

TREČIADIENIS

- 1 Žuvies kepinukai (tausojantis)
- 2 Ryžių kruopų biri košė su sviestu (augalinis, tausojantis)
- 3 Pekino kop. salotos su obuoliais, paprika ir aliejaus padažu (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo

TREČIADIENIS

- 1 Varškės apkepas su grietinės padažu (tausojantis) 150/20g
- 2 Burokėlių, pupelių salotos (augalinis) 100g
- 3 Vaisius 50g.
- 4 Vanduo 200g

KETVIRTADIENIS

- 1 Virt. b. cepelinai su mėsa/su varške, grietinė (tausojantis)
- 2 Morkų ir agurkų lazdelės (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo su apelsinu

KETVIRTADIENIS

- 1 Virti makaronai su mėsa (spageti) 75/75g
- 2 Padažas: morkos, svogūnai, paparikos(augalinis) 50g
- 3 Vaisius 50g.
- 4 Vanduo su apelsinu 200g

PENKTADIENIS

- 1 Kepta paukštienos file (tausojantis)
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Burokėlių salotos su žirneliais aliejaus padažu (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo su apelsinu

PENKTADIENIS

- 1 Miltiniai skilandžiai su varške, džemas (tausojantis) 150/75/2C
- 2 Morkų ir agurkų lazdelės (augalinis) 80g.
- 3 Vaisius 50g.
- 4 Vanduo su apelsinu 200g



Handwritten signature

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

- 1 Paukštiesios kepinukai (tausojantis)
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Saliery salotos su agurkais,morkomis,padažas (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo

75g
150/7,5g
100g
50g.
200g

PIRMADIENIS

- 1 Virti varškėčiai su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Kopūstų, morkų, salierų salotos (augalinis)

150/20g
100g

100g
50g.
200g

50g.
200g

ANTRADIENIS

- 1 Blynai su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Morkų ir agurkų lazdelės (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo su apelsinu

150/20g
80g.
50g.
200g

ANTRADIENIS

- 1 Troškintas kiaulienos kukulis, (tausojantis)
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Morkų, obuolių,salierų salotos (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo su apelsinu

75g
150/7,5,
100g
50g.
200g

TREČIADIENIS

- 1 Kiaulienos kepsnys (tausojantis)
- 2 Ryžių kruopų biri košė su sviestu (augalinis, tausojantis)
- 3 Burokėlių salotos su ž.žirmeliais,porais(augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo su citrina

75g
150/7,5g
100g
50g.
200g

TREČIADIENIS

- 1 Virty bulvių blynai su kiaulienos jd.grietinė(tausojantis)
- 2 Kopūstų, morkų, salierų salotos (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo su citrina

112/37/3C
100g
50g.
200g

KETVIRTADIENIS

- 1 Virti makaronai su mėsa (spageti)
- 2 Padažas: morkos, svogūnai, paparikos(augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

75/75g
50g
50g.
200g

KETVIRTADIENIS

- 1 Varskės apkepas su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Kopūstų, porų,paprikos salotos (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

150/20c
100g
50g.
200g

PENKTADIENIS

- 1 Žuvies maltinis su padažu (tausojantis)
- 2 Ryžių kruopų biri košė su sviestu (augalinis, tausojantis)
- 3 Morkų salotos su obuoliais, morkomis, porais, aliejaus padažas (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo

75/40g
150/7,5g
100g
50g.
200g

PENKTADIENIS

- 1 Koldūnai su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Salotos agurkai, ridikėliai,paprika (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo su apelsinu

75/60g
100g
50g.
200g



Dag

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

- 1 Paukštiesenos malti kukuliai (tausojantis)
- 2 Miežinių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Morkų,obuolių ir porų salotos su padažu (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo su apelsinu

75g
150/20g
100g
50g.
200g

PIRMADIENIS

- 1 Blynai su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Morkų, obuolių,salierių salotos (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

150/20g
100g
50g.
200g

ANTRADIENIS

- 1 Varškės apkepas su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Morkų ir agurkų lazdelės (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

150/20g
80g.
50g.
200g

ANTRADIENIS

- 1 Kiaulienos plovas (svgūnai,ryžiai,morkos) (tausojantis)
- 2 Pekino,agurkų, mėlynos svogūno salotos (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

75/75g
100g
50g.
200g

TREČIADIENIS

- 1 Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Pekino,agurkų, mėlynos svogūno salotos (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo

75/40g
150/7,5g
100g
50g
200g

TREČIADIENIS

- 1 Virti varškėčiai su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Morkų ir agurkų lazdelės (augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

150/30g
80g.
50g.
200g

KETVIRTADIENIS

- 1 Bulvių plokštainis su grietinės padažu (tausojantis)
- 2 Morkų ir agurkų lazdelės (augalinis)

150/20g
80g.

KETVIRTADIENIS

- 1 Paukštiesenos kepinukai (tausojantis)
- 2 Biri grikių kruopų košė su sviestu (augalinis,tausojantis)
- 3 Salierių salotos su agurkais,morkomis,padažas (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo su citrina

75g
150/7,5g
100g
50g.
200g

PENKTADIENIS

- 1 Žuvis maltinis (tausojantis)
- 2 Ryžių kruopų biri košė su sviestu (augalinis, tausojantis)
- 3 Burokėlių salotos su ž.žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (augalinis)
- 4 Vaisius
- 5 Vanduo

75g
150/7,5g
100g
50g
200g

PENKTADIENIS

- 1 Virti makaronai su mėsa (spageti)
- 2 Padažas: morkos, svogūnai, paparikos(augalinis)
- 3 Vaisius
- 4 Vanduo

150/75g
50g
50g
200g



Man