

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

1 savaitė

Pirmadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Tiršta švieži kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	89.62	0,10
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	120 105/15	266.37	0,73
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	100	111.71	0,03
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgražomis (augalinis, tausojantis)	110 103/7	117.11	0,12
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	8.52	0,11
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,42
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.00	0,04
Iš viso:			1,55

1 savaitė

Pirmadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Tiršta švieži kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	89.62	0,10
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	140 123/17	310.76	0,85
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	150	167,57	0,05
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgražomis (augalinis, tausojantis)	120 103/7	133,08	0,13
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	90	12,78	0,16
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,47
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.00	0,04
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

1 savaitė

Antradienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Burokėlių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	76.72	0,07
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,06
Jautienos troškiny su moliūgais(tausojantis)	130	242.98	0,79
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	110	126.75	0,14
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	0,45
Arbata su razinomis	200 185.5/12.5	35.0	0,04
Iš viso:			1,55

1 savaitė

Antradienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Burokėlių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	76.72	0,07
Viso grūdo ruginė duona	50	107.60	0,07
Jautienos troškiny su moliūgais(tausojantis)	160(95/65)	299.06	0,97
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	150	172.84	0,19
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,46
Arbata su razinomis	200 185.5/12.5	35.0	0,04
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

1 savaitė

Trečiadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	150	120.74	0,08
Viso grūdo ruginė duona	30	64.56	0,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny(s(tausojantis)	160 60/100	211.27	0,42
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	139.14	0,19
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,78
Džiovintų vaisių arbata	200 185.5/12.5	34.37	0,04
Iš viso:			1,55

1 savaitė

Trečiadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	150	120.74	0,08
Viso grūdo ruginė duona	50	107,60	0,07
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny(s(tausojantis)	180(65/115)	237,68	0,47
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	139.14	0,19
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	0,95
Džiovintų vaisių arbata	200 185.5/12.5	34.37	0,04
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

1 savaitė

Ketvirtadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	139.99	0,08
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis(tausojantis)	140	167.44	0,67
Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	60	64.05	0,06
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	120	81.40	0,09
Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	160	106.97	0,24
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	0,39
Nesaldinta arbata ramunėlių	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,55

1 savaitė

Ketvirtadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	139.99	0,08
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis(tausojantis)	160	191,33	0,77
Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	60	64.05	0,06
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	150	101,75	0,11
Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	170	113,65	0,25
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,51
Nesaldinta arbata ramunėlių	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

1 savaitės

Penktadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)	220 80/60/80	341.19	0,31
Morkų košė su sviestu 82 % (tausojojantis)	100	60.74	0,10
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	94.59	0,17
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	0,93
Viso grūdo ruginė duona	30	64.56	0,04
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,55

1 savaitės

Penktadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)	220 80/60/80	341.19	0,31
Morkų košė su sviestu 82 % (tausojojantis)	100	60.74	0,10
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	94.59	0,17
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	1,16
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,06
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,80