

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

2 savaitės

Pirmadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(tausojantis)	150	126,53	0,27
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8.90	0,07
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,06
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	130(75/20/35)	139.73	0,82
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	120	151.76	0,16
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	87,41	0,17
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	1,30
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			2,85

2 savaitės

Pirmadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis)	150	126,53	0,27
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8.90	0,07
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,06
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	130(75/20/35)	139.73	0,82
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	120	151.76	0,16
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	95.37	0,19
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	1,68
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

2 savaitės

Antradienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ,kopūstais ir morkomis (augalinis. tausojantis)	150	108.43	0,12
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2.97	0,02
Kepti su garais jautienos kukuliai [tausojantis]	80	171,44	0,82
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	90	158.54	0,12
Šv. Agurkai [šaltuoju sezonu rauginti agurkai]	90	12.78	0,30
Salotos su džiovintomis spanguolėmis(augalinis)	70	57.93	0,29
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	1,13
Vanduo su šaldytomis uogomis	200[175/25]	7.00	0,05
Iš viso:			2,85

2 savaitės

Antradienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ,kopūstais ir morkomis (augalinis .tausojantis)	150	108.43	0,12
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2,97	0,02
Kepti su garais jautienos kukuliai [tausojantis]	80	171,44	0,82
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)	90	158,54	0,12
Šv. Agurkai [šaltuoju sezonu rauginti agurkai]	90	12,78	0,30
Salotos su džiovintomis spanguolėmis(augalinis)	90	57.93	0,37
Sezoniniai vaisiai, uogos ,daržovės	90	51.48	1,45
Vanduo su šaldytomis uogomis	200[175/25]	7.00	0,05
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

2 savaitės

Trečiadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵-val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	150	135,87	0,24
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,09
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	100[65/25]	182,09	0,60
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi ^c augalinis, tausojantis)	90	100,22	0,05
Švieži pomidorai	80	17,76	0,19
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis, tausojantis)	60	57,93	0,09
Sezoniniai vaisiai, uogos.	90	51,48	1,54
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7,00	0,05
Iš viso:			2,85

2 savaitės

Trečiadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵-val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis ,tausojantis)	150	135,87	0,24
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,09
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	100[65/25]	182,09	0,60
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis, tausojantis)	90	120,26	0,05
Švieži pomidorai	80	17,76	0,19
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis, tausojantis)	60	57,93	0,09
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	1,94
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7,00	0,05
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

2 savaitės

Ketvirtadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis ,tausojanti)	150	104,34	0,11
Paukštienos kepinukas	100	281,91	1,03
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	100	169,39	0,16
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%.	150	34,83	0,54
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	0,95
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 (175/25)	7,00	0,06
Iš viso:			2,85

2 savaitės

Ketvirtadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis ,tausojanti)	150	104,34	0,11
Paukštienos kepinukas	100	281,91	1,03
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	100	169,39	0,16
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%.	150	34,83	0,54
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	1,35
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 (175/25)	7,00	0,06
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

2 savaitės

Penktadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais(augalinis, tausojantis)	150	104,02	0,16
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	110	301,21	1,20
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	100	84,56	0,06
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinų sultimis (augalinis)	100	77,35	0,12
Vanduo	200	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	1,31
Iš viso:			2,85

2 savaitės

Penktadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (augalinis ,tausojantis)	150	104,02	0,16
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	110	301,21	1,20
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	110	93,02	0,07
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintai migdolų riešutais, citrinų sultimis	100	77,35	0,12
Vanduo	200	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	1,70
Iš viso:			3,25