

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

1 savaitė

Pirmadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10<sup>35</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Tiršta švieži kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	89,62	0,17
Nesaldintas jogurtas 2,5%	15	8,90	0,07
Vištienos krūtinėlių troškinys su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	120	168,18	0,56
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis,tausojantis)	100	13,40	0,12
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	104,02	0,42
Sezoniniai vaisiai ,uogos,daržovės	90	51,48	1,46
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7,00	0,05
Iš viso:			2,85

1 savaitė

Pirmadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12<sup>05</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Tiršta švieži kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	89,62	0,17
Nesaldintas jogurtas 2,5%	15	8,90	0,07
Vištienos krūtinėlių troškinys su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	140	196,21	0,65
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis,tausojantis)	100	19,40	0,12
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	104,02	0,42
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	1,77
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7,00	0,05
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

1 savaitė

Antradienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>35</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis, tausojantis)	150	10,74	0,15
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys ( tausojantis)	160 60/100	211,27	0,72
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais ( augalinis ,tausojantis)	90	158,54	0,12
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	130	139,14	0,31
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	1,55
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			2,85

1 savaitė

Antradienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 12<sup>05</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	120,74	0,15
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys ( tausojantis)	180	237,68	0,81
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais ( augalinis ,tausojantis)	90	158,54	0,12
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	130	139,14	0,31
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	1,86
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

1 savaitė

Trečiadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>35</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	150	90,19	0,21
Kiaulienos kepsniai	100	307,70	0,87
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi(tausojantis ,augalinis)	90	120,26	0,05
Pekino kopūstų ,obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	94,59	0,32
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	1,40
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			2,85

1 savaitė

Trečiadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 12<sup>05</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis )	150	90,19	0,21
Kiaulienos kepsniai	100	307,70	0,87
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis ,tausojantis)	90	120,26	0,05
Pekino kopūsto, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	94,59	0,32
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	1,80
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

1 savaitė

Ketvirtadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>35</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	150	76,72	0,13
Keptas jautienos kukulis su brokoliu ir obuoliais(tausojantis)	110	116,35	0,88
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis )	100	193,95	0,13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	110	126,75	0,21
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	1,50
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			2,85

1 savaitė

Ketvirtadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 12<sup>05</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	150	76,72	0,13
Keptas jautienos kukulis su brokoliu ir obuoliais(tausojantis)	110	116,35	0,88
Grikių košė su alyvuogių aliejumi <sup>c</sup> augalinis,tausojantis )	100	193,95	0,13
Šviežių kopūstų ir morkomis salotos su aliejaus padažu (augalinis)	150	175,84	0,29
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	1,82
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

1 savaitės

Penktadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>35</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	139,99	0,14
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis ( tausojantis)	140	167,44	0,99
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole ( augalinis)	60	64,05	0,13
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis ( augalinis ,tausojantis)	120	81,40	0,25
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	160	106,97	0,41
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,93
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			2,85

1 savaitės

Penktadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 12<sup>05</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	139,99	0,14
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis ( tausojantis)	160	191,33	1,13
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole ( augalinis)	60	64,05	0,13
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis [augalinis, tausojantis]	120	81,40	0,25
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	170	113,65	0,44
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	1,16
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			3,25