

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

3 savaitės

Pirmadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	55,94	0,10
Kiaulienos kepinukas	100	444,10	0,69
Grikių košė su alyvuogių aliejumi [augalinis ,tausojantis]	100	193,95	0,14
Švieži agurkai ,šaltuoju sezonu rauginti agurkai(augalinis)	90	12,78	0,30
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	1,61
Nesaldinta arbata čiobrelių	200	0,00	0,01
Iš viso:			2,85

3 savaitės

Pirmadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	55,94	0,10
Kiaulienos kepinukas(tausojantis)	100	444,10	0,69
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis ,tausojantis)	100	193,95	0,14
Švieži agurkai, šaltuoju sezonu rauginti agurkai [augalinis]	90	51,48	0,30
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	2,01
Nesaldinta arbata čiobrelių	200	0,00	0,01
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

3 savaitės

Antradienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	150	120,89	0,12
Nesaldintas jogurtas 2,5%	5	2,97	0,02
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	0,06
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	130 70/60	183,85	0,95
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	100	139,40	0,12
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis raugintais agurkais (augalinis)	110	144,88	0,22
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	1,36
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			2,85

3 savaitės

Antradienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	150	120,89	0,12
Nesaldintas jogurtas 2,5%	5	2,97	0,02
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	0,06
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	130 70/60	183,85	0,95
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	100	139,40	0,12
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	110	144,88	0,22
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	1,76
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

3 savaitės

Trečiadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	150	143,79	0,19
Nesaldintas jogurtas 2,5%	10	5,93	0,05
Apkeptas natūralus kotletas (tausojantis)	100	293,61	0,69
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	90	158,54	0,12
Švieži pomidorai(augalinis)	80	17,76	0,19
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	1,61
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			2,85

3 savaitės

Trečiadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	150	143,79	0,19
Nesaldintas jogurtas 2,5%	10	5,93	0,05
Apkeptas natūralus kotletas (tausojantis)	100	293,61	0,69
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	90	158,54	0,12
Švieži pomidorai (augalinis)	80	17,76	0,19
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	2,01
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

3 savaitės

Ketvirtadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	95,88	0,20
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	0,06
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100	121,19	0,69
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	120	151,76	0,09
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	61,01	0,32
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	1,49
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			2,85

3 savaitės

Ketvirtadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	95,88	0,20
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,09
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100	121,19	0,69
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	120	151,76	0,09
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	61,01	0,32
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	1,86
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			3,25

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla

3 savaitės

Penktadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10³⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	150	167,77	0,32
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2,97	0,02
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,11
Kepta su garais žuvis(tausojantis)	140	100,28	0,68
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	140	237,15	0,22
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5%.	180	86,94	0,30
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	1,20
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			2,85

3 savaitės

Penktadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 12⁰⁵val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	150	167,77	0,32
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2,97	0,02
Viso grūdo ruginė duona	40	43,04	0,11
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	140	100,28	0,68
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	140	237,15	0,22
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %.	180	86,94	0,30
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	1,60
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			3,25