

**Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazijos
11 metų ir vyresnių vaikų amžiaus grupės valgiaraštis**

1 savaitė

Penktadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Tiršta švieži kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	89.62	0,09
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	140 123/17	310,76	0,77
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	100	111.71	0,04
Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgražomis (augalinis, tausojantis)	110 103/7	117.11	0,09
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	8.52	0,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,43
Vanduo su šaldytais uogomis	200 175/25	7.00	0,02
Iš viso:			1,52

1 savaitė

Antradienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Burokėlių sriuba(augalinis, tausojantis)	150	76.72	0,06
Viso grūdo ruginė duona	50	107,60	0,10
Jautienos troškiny su moliūgais(tausojantis)	160(95/65)	299,06	0,86
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	150	172,84	0,18
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,30
Arbata su razinomis	200 185.5/12.5	35.0	0,02
Iš viso:			1,52

1 savaitė

trečiadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis ,tausojantis)	150	120.74	0,07
Viso grūdo ruginė duona	50	107,60	0,10
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny(tausojantis)	180(65/115)	237,68	0,54
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	139.14	0,15
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	0,61
Džiovintų vaisių arbata	200 185.5/12.5	34.37	0,05
Iš viso:			1,52

1 savaitė
ketvirtadienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	139.99	0,06
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis(tausojantis)	160	191,33	0,73
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	60	64.05	0,05
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	150	101,75	0,08
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	170	113,65	0,20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,38
Nesaldinta arbata ramunėlių	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,52

1 savaitės
penktadienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)	220 80/60/80	341.19	0,17
Morkų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	100	60.74	0,06
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	94.59	0,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	1,06
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,08
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,52

2 savaitės
Pirmadienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	108.43	0,07
Nesaldintas jogurtas 2.5 %	5	2.97	0,01
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	171.44	0,46
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	90	158.54	0,07
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	90	12.78	0,11
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	90	133,34	0,19
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,60
Vanduo su šaldytais uogomis	200 175/25	7.0	0,02
Iš viso:			1,52

2 savaitės
Antradienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiža	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	126.53	0,17
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,06
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	100 (65/25)	182.09	0,38
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	75	141.15	0,02
Šv. pomidorai	80	17.76	0,10
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	60	57.93	0,05
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,74
Vanduo		0,00	0,00
Iš viso:			1,52

2 savaitės
Trečiadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiža	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių sriuba su bulvėmis morkomis ir cukinija (tausojantis)	150	135.87	0,16
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8,90	0,03
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	130(75/20/35)	139.73	0,67
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis ,tausojantis)	120	151.76	0,09
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	95,37	0,11
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,42
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,52

2 savaitės
Ketvirtadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiža	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis, tausojantis)	150	104.02	0,11
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	110	301.21	1,22
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	110	93,02	0,06
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinų sultimis (augalinis)	100	77.35	0,08
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,05
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,52

2 savaitės
Penktadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	104.34	0,05
Lęšių kotletai (tausojantis)	140	275.28	0,17
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis tausojantis)	120	170.19	0,12
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	150	34,83	0,21
Vanduo su šaldytais uogomis	200 175/25	7.0	0,02
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	0,95
Iš viso:			1,52

3 savaitės
Pirmadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	95.88	0,09
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,06
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	160 95/65	265.72	0,46
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	110	144.88	0,12
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,77
Vanduo su šaldytais uogomis	200	7.0	0,02
Iš viso:			1,52

3 savaitės
Antradienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)(augalinis)	150	143.79	0,08
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis, tausojantis)	160 120/40	252.81	0,12
Jogurtinis padažas (2.5 %)su žalumynais	25	40.04	0,06
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	110,77	0,15
Šv. pomidorai	80	17.76	0,10
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	1,01
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			1,52

3 savaitės
Trečiadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	37.29	0,03
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,08
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	120 100/20	192.39	0,39
Žirnių košė su morkomis ir sviestu 82 % (tausojantis)	75	149.41	0,02
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	110.97	0,16
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,82
Nesaldinta arbata čiobrelių	200	0,00	0,02
Iš viso:			1,52

3 savaitės
Ketvirtadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	120.89	0,05
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,08
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	140	100,28	0,79
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle 10 % (tausojantis)	150	192,37	0,15
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %	180	86,94	0,15
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,28
Nesaldinta arbata (juodoji arbata)	200	0,00	0,02
Iš viso:			

3 savaitės
Penktadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	150	167,77	0,20
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2.97	0,01
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	130 70/60	183.85	0,63
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	90 55/35	118.06	0,05
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	61,01	0,21
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,38
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			1,52