

**Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazijos  
7-10 metų vaikų amžiaus grupės valgiaraštis**

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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)	120 105/15	266.37	0,66
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 agurk)	60	8.52	0,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,32
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.00	0,02
Iš viso:			1,30

1 savaitė

Antradienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Burokėlių sriuba( augalinis, tausojantis)	150	76.72	0,06
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	0,08
Jautienos troškinys su moliūgais( tausojantis)	130	242.98	0,70
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	110	126.75	0,13
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,31
Arbata su razinomis	200 185.5/12.5	35.0	0,02
Iš viso:			1,30

1 savaitė

trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis ,tausojantis )	150	120.74	0,07
Viso grūdo ruginė duona	30	64.56	0,06
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys( tausojantis)	160 60/100	211.27	0,48
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	139.14	0,15
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	0,49
Džiovintų vaisių arbata	200 185.5/12.5	34.37	0,05
Iš viso:			1,30

1 savaitė  
ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	139.99	0,06
Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis(tausojantis)	140	167.44	0,64
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	60	64.05	0,05
Bulvių ir morkų košė (tausojantis )	120	81.40	0,06
Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	160	106.97	0,19
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,28
Nesaldinta arbata ramunėlių	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,30

1 savaitės  
penktadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

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	0,86
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,06
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,30

2 savaitės  
Pirmadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

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)	70	103,75	0,15
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,42

Vanduo su šaldytais uogomis	200 175/25	7.0	0,02
Iš viso:			1,30

2 savaitės

Antradienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	126.53	0,17
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2.97	0,01
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	0,04
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	
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51,48	0,58
Vanduo		0,00	0,00
Iš viso:			1,30

2 savaitės

Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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(75/20/3 5)	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)	110	87,41	0,10
Sezoniniai vaisiai ,uogos ,daržovės	90	51,48	0,21
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,30

2 savaitės

Ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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)	100	84,56	0,05

Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinų sultimis (augalinis)	100	77.35	0,08
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,10
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,56

2 savaitės

Penktadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	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%	70	16,25	0,10
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.0	0,02
Sezoniniai vaisiai, uogos	90	51,48	0,84
Iš viso:			1,30

3 savaitės

Pirmadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	95.88	0,09
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	0,04
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	0,57
Vanduo su šaldytomis uogomis	200	7.0	0,02
Iš viso:			1,30

2 savaitės

Antradienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	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	0,79
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			1,30

3 savaitės  
Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	37.29	0,03
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,06
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	0,62
Nesaldinta arbata čiobrelių	200	0,00	0,02
Iš viso:			1,30

3 savaitės  
Ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	120.89	0,05
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,06
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	140	100,28	0,79
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys 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	0,08
Nesaldinta arbata (juodoji arbata)	200	0,00	0,02
Iš viso:			1,30

3 savaitės  
Penktadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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 troškinys su koncervuotais 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)	110	55,93	0,19
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51,48	0,18
Vanduo	200	0,00	0,00
Iš viso:			1,30