

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

2 savaitės

Pirmadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	108.43	0,09
Nesaldintas jogurtas 2.5 %	5	2.97	0,01
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	171.44	0,54
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	90	158.54	0,07
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	90	12.78	0,15
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	70	103.75	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	0,49
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.0	0,04
Iš viso:			1,55

2 savaitės

Pirmadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	150	108.43	0,09
Nesaldintas jogurtas 2.5 %	5	2.97	0,01
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	171.44	0,54
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	90	158.54	0,07
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	90	12.78	0,15
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	90	133.34	0,21
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	0,67
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.0	0,04
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

2 savaitės

Antradienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis.tausojantis)	150	126.53	0,18
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2.97	0,01
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	0,03
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	100 (65/25)	182.09	0,43
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	75	141.15	0,06
Šv. pomidorai	80	17.76	0,12
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis) (tausojantis)	60	57.93	0,06
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,66
Vanduo		0.00	0,00
Iš viso:			1,55

2 savaitės

Antradienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis.tausojantis)	150	126.53	0,18
Viso grūdo ruginė duona	30	64.56	0,04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	100 (65/25)	182.09	0,43
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	75	141.15	0,06
Šv. pomidorai	80	17.76	0,12
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis) (tausojantis)	60	57.93	0,04
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,93
Vanduo		0.00	0,00
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

2 savaitės

Trečiadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių sriuba su bulvėmis morkomis ir cukinija (tausojantis)	150	135.87	0,17
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8.90	0,03
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,03
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	130(75/20/35)	139.73	0,65
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis)	120	151.76	0,07
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	87,41	0,12
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51,48	0,48
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,55

2 savaitės

Trečiadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Pupelių sriuba su bulvėmis morkomis ir cukinija (tausojantis)	150	135.87	0,17
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8.90	0,03
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,03
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 %) ir cukinija (tausojantis)	130(75/20/35)	139.73	0,65
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis)	120	151.76	0,07
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	95.37	0,13
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	90	51.48	0,72
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

2 savaitės

Ketvirtadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir brokoliais (augalinis ,tausojanti)	150	104.02	0,13
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	110	301.21	0,81
Virtos bulvės (augalinis,tausojantis)	100	84.56	0,06
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais,smulkintais migdolų riešutais,citrinų sultimis(augalinis)	100	77.35	0,09
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,46
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,55

2 savaitės

Ketvirtadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir brokoliais (augalinis ,tausojanti)	150	104.02	0,13
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	110	301.21	0,81
Virtos bulvės (augalinis,tausojantis)	110	93.02	0,07
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais,smulkintais migdolų riešutais,citrinų sultimis (augalinis)	100	77.35	0,09
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,70
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

2 savaitės

Penktadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	150	104.34	0,07
Lęšių kotletai (tausojantis)	140	275.28	0,23
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis tausojantis)	120	170.19	0,16
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	70	16.25	0,13
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.0	0,04
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,92
Iš viso:			1,55

2 savaitės

Penktadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	150	104.34	0,07
Lęšių kotletai (tausojantis)	140	275.28	0,23
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis tausojantis)	120	170.19	0,16
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	150	34,83	0,27
Vanduo su šaldytomis uogomis	200 175/25	7.0	0,04
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51,48	1,03
Iš viso:			1,80