

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

3 savaitės

Pirmadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	95.88	0,13
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,03
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	160 95/65	265.72	0,53
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	110	144.88	0,13
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,69
Vanduo su šaldytomis uogomis	200	7.0	0,04
Iš viso:			1,55

3 savaitės

Pirmadienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	150	95.88	0,13
Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	0,04
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	160 95/65	265.72	0,53
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	110	144.88	0,13
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,93
Vanduo su šaldytomis uogomis	200	7.0	0,04
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

3 savaitės

Antradienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)(augalinis)	150	143.79	0,12
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis,tausojantis)	160 120/40	252.81	0,17
Jogurtinis padažas (2.5 %)su žalumynais	25	40.04	0,07
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	110.77	0,18
Šv. pomidorai	80	17.76	0,12
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	0,89
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,55

3 savaitės

Antradienis (11-18 amžiaus grupė)

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)(augalinis)	150	143.79	0,12
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis, tausojantis)	160 120/40	252.81	0,17
Jogurtinis padažas (2.5 % )su žalumynais	25	40.04	0,07
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	110,77	0,18
Švieži pomidorai	80	17.76	0,12
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	1,14
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

3 savaitės

Trečiadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	37.29	0,05
Viso grūdo ruginė duona	30	64.56	0,04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	120 100/20	192.39	0,41
Žirnių košė su morkomis ir sviestu 82 % (tausojantis)	75	149.41	0,03
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	110.97	0,18
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,82
Nesaldinta arbata čiobrelių	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,55

3 savaitės

Trečiadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	100	37.29	0,05
Viso grūdo ruginė duona	40	86.08	0,06
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	120 100/20	192.39	0,41
Žirnių košė su morkomis ir sviestu 82 % (tausojantis)	75	149.41	0,03
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	110.97	0,18
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	1,05
Nesaldinta arbata čiobrelių	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

3 savaitės

Ketvirtadienis (7-10 amžiaus grupė)

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Perlinių kruopų sriuba (augalinis,tausojantis)	150	120.89	0,07
Viso grūdo ruginė duona	30	64.56	0,04
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	140	100.28	0,61
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle 10 % (tausojantis)	150	192.37	0,19
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %	180	86.94	0,20
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,42
Nesaldinta arbata (juodoji arbata)	200	0.00	0,02
Iš viso:			1,55

3 savaitės

Ketvirtadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Perlinių kruopų sriuba (augalinis,tausojantis)	150	120.89	0,07
Viso grūdo ruginė duona	40	86.08	0,06
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	140	100.28	0,61
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle 10 % (tausojantis)	150	192.37	0,19
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %	180	86.94	0,20
Sezoniniai vaisiai,uogos	90	51.48	0,65
Nesaldinta arbata (juodoji arbata)	200	0,00	0,02
Iš viso:			1,80

Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazija

3 savaitės

Penktadienis (7-10 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	150	167.77	0,24
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2.97	0,01
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,03
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais,morkomis ir paprikomis (tausojantis)	130 70/60	183.85	0,52
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	90 55/35	118.06	0,08
Cukinių,agurkų ir morkų salotos (augalinis)	110	55.93	0,18
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	0,49
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,55

3 savaitės

Penktadienis (11-18 amžiaus grupė) Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal	Kaina, Eur.
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	150	167.77	0,24
Nesaldintas jogurtas 2.5%	5	2.97	0,01
Viso grūdo ruginė duona	20	43.04	0,03
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais,morkomis ir paprikomis (tausojantis)	130 70/60	183.85	0,52
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	90 55/35	118.06	0,08
Cukinių,agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	61.01	0,20
Sezoniniai vaisiai ,uogos	90	51.48	0,72
Vanduo	200	0.00	0,00
Iš viso:			1,80