

**ZARASŲ RAJONO ANTAZAVĖS JUOZO GRUODŽIO GIMNAZIJOS
VALGYKLOS VALGIARAŠTIS**

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Maltas kiaulienos šnicelis	75	0,44
Biri ryžių košė	200	0,08
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	100	0,10
Duona juoda	40	0,04
Obuolių sultys	200	0,17
Vaisiai		0,22
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Kiaušinis su majonezu	100	0,17
Žalieji žirneliai	50	0,07
Juoda duona	20	0,02
Vaisinė arbata	200	0,05
Suma		0,31
Šalti patiekalai		
Kopūstų ,pomidorų ir morkų salotos	100	0,10
Duona juoda	20	0,02
Pirmieji patiekalai		
Šviežių kopūstų sriuba*	200/10	0,10
Antrieji patiekalai		
Maltas kiaulienos šnicelis	75/20	0,55
Virtos dešrelės *	60/30	0,18
Kiaulienos kepsnys	100/30	0,66
Kepti varškėčiai saldus grietinės padažas	150/20	0,57
Garnyras		
Šviežių kopūstų salotos	50	0,11
Biri ryžių košė	200	0,06
Tretieji patiekalai		
Sultys įvairių vaisių	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Uogų kompotas	200	0,21
Mineralinis vanduo	200	0,11

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Mėsos daržovių troškiny*	75/75	0,51
Morkų obuolių ir porų salotos	100	0,09
Obuolių sultys	200	0,17
Vaisiai		0,24
Bandelė	50	0,14
Suma		1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Kaimiški blynai	100/25	0,32
Arbata su citrina	200	0,02
Suma		0,34
Šalti patiekalai		
Morkų obuolių ir porų salotos	100	0,09
Duona	20	0,02
Burokėlių salotos	100	0,12
Pirmieji patiekalai		
Trinta cukinijų sriuba*	250 /10	0,31
Antrieji patiekalai		
Mėsos daržovių troškiny*	75/75	0,51
Paukštienos kepinukai	75/20	0,52
Kaimiški blynai	200/40	0,64
Virtos dešrelės *	60/30	0,18
Garnyras		
Biri ryžių košė	200	0,06
Burokėlių salotos	50	0,06
Tretieji patiekalai		
Šaldytų uogų kompotas	200	0,21
Įvairių vaisių sultys	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,11

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Paukštiesenos filė su sviesto grietinės padažu	100/20	0,73
Bulvių košė	100	0,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	50	0,10
Obuolių sultys	200	0,17
Vaisiai		0,08
Suma		1,15
Iki mokyklinės grupės maitinimas		
Sausi pusryčiai su jogurtu	250	0,46
Suma		0,46
Šaltieji patiekalai		
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	100	0,19
Duona	20	0,02
Pirmieji patiekalai		
Barščiai su bulvėm*	250/10	0,11
Antrieji patiekalai		
Paukštiesenos filė su padažu	100/20	0,73
Virtos dešrelės*	60/30	0,18
Varškės apkepas su razinom	200/30	0,75
Garnyras		
Bulvių košė*	200	0,14
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	50	0,10
Tretieji patiekalai		
Šaldytų uogų kompotas	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,21
Pomidorų sultys	200	0,11

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Tarkuotų bulvių cepelinai su padažu*	200/40	0,50
Gl. sūreliai	40	0,22
Įvairių vaisių sultys	200	0,21
Vaisiai		0,22
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Naminės salotos	150	0,17
Duona	40	0,04
Arbata su citrina	200	0,05
Suma		0,26
Šalti patiekalai		
Naminės salotos	150	0,17
Duona	20	0,02
Pirmieji patiekalai		
Pupelių sriuba su bulvėm*	250/10	0,12
Antrieji patiekalai		
Keptos šlaunelės	100/20	0,56
Kiaulienos kepsnys	100/30	0,66
Tarkuotų bulvių cepelinai*	200/30	0,50
Garnyras		
Burokėlių salotos	50	0,12
Biri grikių košė	200	0,14
Tretieji patiekalai		
Džiovintų vaisių kompotas	200	0,10
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,21
Mineralinis vanduo	200	0,1

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Virtinukai su mėsa*	150/20	0,32
Razinų kompotas	200	0,10
Jogurtukai	125	0,35
Vaisiai		0,24
Bandelė	50	0,14
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Sklindžiai su obuoliais	100/15	0,16
Arbata su citrina	200	0,05
Suma		0,21
Šalti patiekalai		
Daržovių salotos	100	0,16
Duona	20	0,02
Pirmieji patiekalai		
Daržovių sriuba*	250	0,11
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos kotletas	100/40	0,50
Virtinukai su mėsa*	150/20	0,32
Virtos dešrelės*	60/30	0,18
Garnyras		
Bulvių košė	200	0,14
Šv. agurkai	30	0,06
Tretieji patiekalai		
Obuolių kompotas	200	0,05
Įvairių vaisių sultys	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,11

* Tausojantis virškinimą maistas

Valgykla vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais. Išsami informacija apie patiekalų kaloringumą, baltymus, angliavandenius teikiama gimnazijos valgykloje. Nesant gamybai reikalingų produktų patiekalai gali būti keičiami.

Sudarė vyr. virėja Vida Šileikienė