

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

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Keptos vištų blauzdelės	100	0,56
„Karališkos salotos“*	200	0,24
Duona	40	0,03
Obuolių sultys	200	0,17
Vaisiai		0,15
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
2,5% desertinis jogurtas	125	0,35
Naminė bandelė	70	0,22
Suma		0,57
Šalti patiekalai		
„Karališkos“ salotos*	100	0,12
Duona	25	0,03
Pirmieji patiekalai		
Barščiai su bulvėm*	250/10	0,11
Antrieji patiekalai		
Svetainės kotletas	120/30	0,74
Virtos dešrelės *	64/30	0,18
Keptos blauzdelės	100	0,56
Kaimiški blynai	150/20	0,47
Garnyras		
Šviežių kopūstų salotos*	50	0,06
Keptos bulvės	100	0,07
Tretieji patiekalai		
Sultys įvairių vaisių	200	0,20
Obuolių sultys	200	0,17
Šaldytų uogų kompotas	200	0,21
Mineralinis vanduo	200	0,11

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Kiauliena su troškintais kopūstais*	75/75	0,47
Virtos bulvės*	200	0,08
GL. sūreliai	40	0,22
Vaisiai		0,15
Duona	40	0,03
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Suma		1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Salotos „Inkaras“**	150	0,41
Duona	40	0,03
Vaisinė arbata su citrina	200	0,05
Suma		0,49
Šalti patiekalai		
Salotos „Inkaras“**	100	0,27
Duona	40	0,03
Vaisinė arbata	200	0,05
Pirmieji patiekalai		
Perlinių kruopų sriuba*	250 /10	0,14
Antrieji patiekalai		
Kiauliena su troškintais kopūstais*	75/75	0,47
Kiaulienos kepinukai	100/30	0,60
Virtos dešrelės *	64/30	0,18
Bulvių plokštainis	200/40	0,39
Garnyras		
Virtos bulvės*	200	0,08
Burokėlių salotos su žirneliais*	50	0,11
Tretieji patiekalai		
Uogų kompotas	200	0,21
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Obuolių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,11

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,33
Sviesto grietinės padažas		
Sultys obuolių	200	0,17
Vaisiai		0,35
Salotos „Inkaras“**	100	0,27
Duona	20	0,03
Suma		1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,33
Kakava su pienu	100	0,07
Suma		0,40
Šaltieji patiekalai		
Kopūstų ir agurkų salotos*	100	0,18
Duona	40	0,03
Pirmieji patiekalai		
Špinatų sriuba su bulvėm*	250/10	0,28
Antrieji patiekalai		
Virtos dešrelės*	64/30	0,18
Kiaulienos plovai*	100/100	0,61
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,33
Garnyras		
Virti makaronai*	100	0,09
Kopūstų ir agurkų salotos ⁹	50	0,09
Tretieji patiekalai		
Uogų kompotas	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Mineralinis vanduo	200	0,11

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Paukštienos kepinukai	75/75	0,49
Biri ryžių košė*	200	0,06
Troškintų daržovių asorti*	100	0,29
Vaisiai		0,11
Sultys įvairių vaisių	200	0,20
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Paukštienos plovvas*	75/75	0,52
Vaisinė arbata	200	0,05
Suma		0,57
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos*	100	0,18
Duona	40	0,03
Pirmieji patiekalai		
Ryžių sriuba su pomidorais*	250/10	0,11
Antrieji patiekalai		
Paukštienos kepinukai	75/75	0,49
Krekenavos kepsnys	120/30	0,73
Bulviniai blynai	200/40	0,32
Garnyras		
Burokėlių salotos*	50	0,06
Biri grikių košė*	100	0,07
Tretieji patiekalai		
Uogų kompotas	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Mineralinis vanduo	200	0,11

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Žuvies šnicelis su grietinės padažu	75/20	0,65
Virtos bulvės*	100	0,04
Žalieji žirneliai	100	0,14
Sultys obuolių	200	0,17
Vaisiai		0,15
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Glaistytas sūrelis	40	0,22
Kakava su pienu	200	0,07
Vaisiai		0,10
Suma		0,39
Šalti patiekalai		
Salotos „Skanėstas“**	100	0,18
Duona	40	0,03
Pirmieji patiekalai		
Pieniška daržovių sriuba*	250	0,19
Antrieji patiekalai		
Žuvies šnicelis	75/20	0,65
Kepti varškėčiai	150/20	0,57
Virtos dešrelės*	64/30	0,18
Garnyras		
Virtos bulvės*	200	0,08
Burokėlių salotos*	50	0,07
Tretieji patiekalai		
Obuolių kompotas	200	0,05
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
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