

**ZARASŲ R. ANTAZAVĖS JUOZO GRUODŽIO GIMNAZIJOS VALGYKLOS  
VALGIARAŠTIS 2017 m.**

**Pirmadienis**

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

**Antradienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>Kaina €</b>
<b>Maitinimas už talonus</b>		
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
<b>Suma</b>		<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Salotos „Inkaras“**	150	0,41
Duona	40	0,03
Vaisinė arbata su citrina	200	0,05
<b>Suma</b>		<b>0,49</b>
<b>Šalti patiekalai</b>		
Salotos „Inkaras“**	100	0,27

Duona	40	0,03
Vaisinė arbata	200	0,05
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Perlinių kruopų sriuba*	250 /10	0,14
<b>Antrieji patiekalai</b>		
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
<b>Garnyras</b>		
Virtos bulvės*	200	0,08
Burokėlių salotos su žirneliais*	50	0,11
<b>Tretieji patiekalai</b>		
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 €
<b>Maitinimas už talonus</b>		
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
<b>Suma</b>		<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,33
Kakava su pienu	100	0,07
<b>Suma</b>		<b>0,40</b>
<b>Šaltieji patiekalai</b>		
Kopūstų ir agurkų salotos*	100	0,18
Duona	40	0,03
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Špinatų sriuba su bulvėmis*	250/10	0,28
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Virtos dešrelės*	64/30	0,18
Kiaulienos plovai*	100/100	0,61
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,33
<b>Garnyras</b>		
Virti makaronai*	100	0,09
Kopūstų ir agurkų salotos <sup>9</sup>	50	0,09
<b>Tretieji patiekalai</b>		
Uogų kompotas	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Mineralinis vanduo	200	0,11

### Ketvirtadienis

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

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Kaina €
<b>Maitinimas už talonus</b>		
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
<b>Suma</b>	<b>-</b>	<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Glaistytas sūrelis	40	0,22
Kakava su pienu	200	0,07
Vaisiai		0,10
<b>Suma</b>		<b>0,39</b>
<b>Šalti patiekalai</b>		
Salotos „Skanėstas“**	100	0,18
Duona	40	0,03
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Pieniška daržovių sriuba*	250	0,19
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Žuvies šnicelis	75/20	0,65
Kepti varškėčiai	150/20	0,57

Virtos dešrelės*	64/30	0,18
<b>Garnyras</b>		
Virtos bulvės*	200	0,08
Burokėlių salotos*	50	0,07
<b>Tretieji patiekalai</b>		
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