

**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	200	0,50
„Karališkos salotos“	200	0,24
Duona	40	0,03
Obuolių sultys	200	0,10
Vaisiai		0,28
<b>Suma</b>	<b>-</b>	<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
2,5% desertinis jogurtas	125	0,16
Naminė bandelė	70	0,22
<b>Suma</b>		<b>0,38</b>
<b>Šalti patiekalai</b>		
„Karališkos“ salotos	100	<b>0,12</b>
Duona	25	0,02
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Barščiai su bulvėm*	250/10	<b>0,08</b>
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Maltas kiaulienos šnicelis	75/20	0,34
Virtos dešrelės *	90/30	0,23
Keptos blauzdelės	100	0,25
Virti varškėčiai*	200/30	0,56
<b>Garnyras</b>		
Šviežių kopūstų salotos	50	0,04
Keptos bulvės	100	0,07
<b>Tretieji patiekalai</b>		
Sultys įvairių vaisių	200	0,17
Obuolių sultys	200	0,10
Šaldytų uogų kompotas	200	0,05
Mineralinis vanduo	200	0,12

**Antradienis**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Išeiiga</b>	<b>Kaina €</b>
<b>Maitinimas už talonus</b>		
Kiauliena su troškintais kopūstais*	75/75	0,40
Virtos bulvės	200	0,08
Meduoliai	70	0,12
Vaisiai		0,35
Duona	40	0,03
Įvairių vaisių sultys	200	0,17
<b>Suma</b>		<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Salotos „Inkaras“	150	0,36
Duona	40	0,03
Vaisinė arbata su citrina	200	0,05
<b>Suma</b>		<b>0,44</b>
<b>Šalti patiekalai</b>		
Salotos „Inkaras“	100	0,24

Duona	40	0,03
Vaisinė arbata	200	0,05
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Perlinių kruopų sriuba	250 /10	0,06
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Kiauliena su troškintais kopūstais	75/75	0,40
Kiaulienos kepinukai	100/30	0,55
Virtos dešrelės *	90/30	0,23
Bulvių plokštainis	200/40	0,38
<b>Garnyras</b>		
Virtos bulvės	200	0,08
Burokėlių salotos su žirneliais	50	0,06
<b>Tretieji patiekalai</b>		
Uogų kompotas	200	0,10
Įvairių vaisių sultys	200	0,17
Obuolių sultys	200	0,10
Mineralinis vanduo	200	0,12

### Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina €
<b>Maitinimas už talonus</b>		
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,39
Sviesto grietinės padažas		
Sultys obuolių	200	0,10
Vaisiai		0,24
Keksiukai	60	0,18
Glaistyti sūreliai „Magija“	45	0,24
<b>Suma</b>		<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,39
Grietinė 30%	20	0,04
Kakava su pienu	100	0,04
<b>Suma</b>		<b>0,47</b>
<b>Šaltieji patiekalai</b>		
Kopūstų ir agurkų salotos	100	0,09
Duona	40	0,03
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Špinatų sriuba su bulvėmis*	250/10	0,21
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Virtos dešrelės*	100/30	0,50
Kiaulienos plovai*	75/75	0,39
Varškės kukulaičiai*	150/20	0,39
<b>Garnyras</b>		
Virti makaronai	200	0,12
Kopūstų ir agurkų salotos	50	0,05
<b>Tretieji patiekalai</b>		
Uogų kompotas	200	0,10
Obuolių sultys	200	0,10
Įvairių vaisių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,12

### Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiąa	Kaina €
<b>Maitinimas už talonus</b>		
Paukštienos kepinukai	75/75	0,45
Biri ryžių košė	200	0,12
Troškintų daržovių asorti	100	0,23
Vaisiai		0,18
Sultys įvairių vaisių	200	0,17
<b>Suma</b>	<b>-</b>	<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Paukštienos plovas*	75/75	0,58
Vaisinė arbata	200	0,05
<b>Suma</b>		<b>0,63</b>
<b>Šalti patiekalai</b>		
Raugintų kopūstų salotos	100	0,12
Duona	40	0,03
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Ryžių sriuba su pomidorais	250/10	0,08
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Paukštienos kepinukai	75/75	0,45
Krekenavos kepsnys	120/30	0,58
Bulviniai blynai	200/40	0,23
<b>Garnyras</b>		
Burokėlių salotos	50	0,03
Biri grikių košė	100	0,07
<b>Tretieji patiekalai</b>		
Uogų kompotas	200	0,03
Obuolių sultys	200	0,10
Įvairių vaisių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,12

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiąa	Kaina €
<b>Maitinimas už talonus</b>		
Žuvies šnicelis su grietinės padažu	75/20	0,54
Virtos bulvės	100	0,04
Žalieji žirneliai	100	0,16
Sultys obuolių	200	0,10
Vaisiai		0,31
<b>Suma</b>	<b>-</b>	<b>1,15</b>
<b>Ikimokyklinės grupės maitinimas</b>		
Glaistytas sūrelis „Magija“	45	0,24
Vaisinė arbata	200	0,05
<b>Suma</b>		<b>0,29</b>
<b>Šalti patiekalai</b>		
Salotos „Skanėstas“	100	0,16
Duona	40	0,03
<b>Pirmieji patiekalai</b>		
Pieniška daržovių sriuba*	250	0,18
<b>Antrieji patiekalai</b>		
Žuvies šnicelis	75/20	0,54
Kepti varškėčiai	150/20	0,59
Virtos dešrelės*	9030	0,23

<b>Garnyras</b>		
Virtos bulvės	200	0,08
Burokėlių salotos	50	0,03
<b>Tretieji patiekalai</b>		
Obuolių kompotas	200	0,05
Įvairių vaisių sultys	200	0,17
Obuolių sultys	200	0,10
Mineralinis vanduo	200	0,12

*\* 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