

Valgyklos darbo laikas: 6⁰⁰ – 14³⁰
 9⁴⁰-9⁵⁰
 Maitinimo laikas: 10³⁵- 10⁵⁵

11⁴⁰ - 12⁰⁰
 12⁴⁵ - 12⁵⁵

TVIRTINU

Direktoriaus
 Vidmantas Sutnikas

Joniškio „Aušros“ gimnazijos valgykla
MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2019-2020 m. m.

I savaitė

Pirmadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (jogurtinė grietinė 10%) (tausojantis)	Nr2 Sr	240/10	4,82	6,39	23,16	157,73
2	Kepta paukšt file (kep.gar.)(kiauš .paukšt.file,kukurūzų miltai) (tausojantis)	Nr. 30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
	Bulvių košė su pienu (pienas) (tausojantis) arba	Nr. 3 Gar.	150	3,51	5,73	24,71	162,80
	Biri grikių kruopų košė (tausojantis,augalinis)	Nr7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Pomidorai arba	Nr37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
	Šviežūs agurkai	Nr36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
	Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis)	Nr1S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
	Sviestas(sviestas)	Nr16P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
3	Biri grikių kruopų košė su morkomis,svogūnais (tausojantis, augalinis)	Nr106A	150	8,61	8,07	47,80	270,76
4	Virtinukai su varške (varškė,kiauš.,kviet.miltai)(tausojantis)	Nr. 80 A	200	22,8	10,47	54,57	400,62
	Grietinė 30% (grietinė 30%)	Nr.14 P	50	1,2	15,00	1,55	146,5
5	Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys(kalak šlaun mėsa kiaušiniai)	Nr34A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
	Biri grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) arba	Nr 7S	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Bulvių košė su pienu	Nr3Gar	150	3,51	5,73	24,71	162,80
	Šviežiu kopūstų salotos su salotų padažu	Nr1S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
	Salotos su pekiniais kopūstais pomidorais	Nr24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
	Sviestas(sviestas)	Nr16P	10	0,07	8,26	0,08	74,40

Antradienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Ankštinių darž.(žirnių) sriuba su bulv. (jogurtinė grietinė 10%) (tausojantis)	Nr. 17 Sr	240/5	6,33	6,44	24,40	169,95
2	Pūkučiai (paukštiena ,batonas ,kiaušiniai) Bulvių košė su pienu (pienas) arba Biri perlinių kruopų košė(augalinis,tausojantis) Morkų salotos su česnaku ,majonezu (majonezas) Daržovių salotos su paprika ,salotų pad.(tausojantis,augalinis) Sviestas (sviestas)	Nr. 38 A Nr. 3 Gar. Nr 6Gar Nr. 11 S Nr. 7 S Nr. 3 P	100 150 100 50 50 10	21,11 3,51 3,32 0,58 0,04 0,07	12,86 5,73 4,62 1,71 6,75 8,26	13,56 24,71 25,114 4,54 0,64 0,08	251,23 162,80 147,68 31,80 62,15 74,40
3	Kepti varškėčiai (varškė ,kiaušiniai ,kviet .miltai)(tausojantis) Saldus jogurt grietinės padažas (jogurtinė grietinė)	Nr. 83A Nr. 8P	150 20	25,76 0,38	16,07 1,02	24,85 7,66	344,40 39,88
4	Maltas paukštienos kepsnys(paukšt file,kiaušiniai ,maj . kuk. miltai)(tausojantis) Bulvių košė su pienu(pienas)(tausojantis) arba Grikių kruopų košė (tausojantis,augalinis) Agurkai marinuoti Daržovių salotos su paprika salotų padažu(tausojantis,augalinis) Sviestas (sviestas) Daržovių troškinys su brokoliais ir griekiais(Tausojantis,augalinis)	Nr. 34A Nr. 3Gar. Nr. 7 G Nr. 45 S Nr. 7 S Nr. 18P	100 150 150 50 50 10	24,67 3,51 9,2 1,40 0,04 0,07	10,26 5,73 8,27 - 6,75 8,26	9,51 24,71 50,33 0,65 0,64 0,08	228,48 162,80 238,20 8,00 62,15 74,40
5		Nr5AA	100/100	8,99	21,90	62,11	411,74

Trečiadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (grietinė 30%)(tausojantis)	Nr. 12Sr	250/8	3,05	8,34	19,52	160,05
2							
3	Bulvių plokštainis su paukštienos filė (pienas,paukšt.file Grietinė 30% (grietinė 30%)	Nr. 45 A Nr17P	200 50	22,86 1,20	16,74 15,00	37,15 1,55	423,08 146,50
4	Mėsos – grikių troškinys (tausojantis) (kiaul.kump.,griekiai,svog.,morkos,pomid padažas)	Nr. 4 A	100/100	33,72	26,71	33,46	503,81
5.	Varškės spygliukai(varškė,manai,kiauš.,cukrus,krakmolos) (tausojantis) Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	Nr89A Nr 5p	200 30	24,01 0,81	13,38 12,10	40,64 1,22	380,25 116,34
6.	Žiedinių kopūstų sal. su pekino kopūstais,agurkais ir aliejaus padažu (tausojantis .augalinis)	Nr52S	100	1,40	9,83	2,98	98,38
7	Virtų bulvių blynai su jautiena arba Jogurtinės grietinės padažas arba Jogurtinė grietinė Virtųbulvių blynai su kiaušiena Jogurtinės grietinės padažas arba Jogurtinė vrietinė	Nr53 A Nr 2P Nr17P Nr53A Nr2P Nr17 P	200 40 40 200 40 40	19,00 1,04 1,36 16,85 1,04 1,36	16,52 3,73 4,00 14,98 3,73 4,00	51,02 2,80 1,68 50,89 2,80 1,68	423,56 48,62 48,00 401,44 48,62 48,00

Ketvirtadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Pieniška grikių sriuba(pienas)(tausojantis)	Nr. 26Sr.	250	6,91	7,90	20,90	180,10
	Žiedinių kopūstų sriuba (grietinė 30%)(tausojantis)	Nr.20Sr.	250/10	2,68	8,29	12,36	134,75
	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis ,tausojantis)	Nr20Sr	250	2,44	5,29	14,047	105,45
2	Maltas kiaušienos kepsnys(tausojantis) (kiaušiniai,kuk.miltai)	Nr. 17A	100	23,70	23,14	2,75	310,29
	Virtos bulvės (tausojantis,augalinis) arba	Nr1G	150	3,09	0,15	28,27	125,15
	Biri ryžių kruopų košė(tausojantis ,augalinis)	Nr. 5G	100	3,33	4,16	28,84	170,59
	Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais(majonezas)	Nr17S	50	1,37	5,82	6,69	78,66
	Morkų salotos su česnakų aliejaus padažu(tausojantis,augalinis)	Nr 21 S	50	1,78	3,30	4,06	48,79
	Grietinės padažas (grietinė,kv.miltai,sviestas)	Nr 1P	50	0,89	9,60	2,65	100,48
3	Daržovių troškynys su lęšiais ir brokoliais(augalinis,tausojantis)	Nr13AA	150	3,40	15,48	16,70	206,32
4	Virtinukai su mėsa (kiaušiniai ,kvietiniai miltai)	Nr. 81	200	22,250	6,56	44,20	316,39
5	Grietinė 30% (grietinė 30%)	Nr17P	50	1,20	15,00	1,55	146,50
	Varškės – bulvių kukulaičiai(varškė kiaušiniai)	Nr90	200	21,36	10,39	44,91	356,92
	Sviestinis-jogurtinis padažas(sviestas,jogurtinis pad)	Nr5	30	0,81	12,10	1,22	116,34

Penktadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Špinatų sriuba su bulvėmis(grietinė 30 %)(tausojantis)	Nr. 11Sr.	250/10	4,08	9,49	16,45	162,17
2	Maltas žuvies kepsnys(jūros lyd.,kiaul kump., kiauš.,kuk. miltai,morkos ,svogūnai (tausojantis))	Nr. 42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
	Bulvių košė su pienu (pienas)(tausojantis) (arba	Nr4Gar	150	3,45	0,7	25,55	120,90
	Virti lęšiai (tausojantis,augalinis) arba	Nr4Gar	100	12,76	0,58	28,14	157,77
	Biri grikių kruopų košė(tausojantis ,augalinis)	Nr. 7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Žalių žirnelių salotos su majonezu (majonezas)	Nr. 49 S	50	1,76	3,34	6,56	56,42
	Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu (tausojantis)	Nr. 1S	50	0,67	4,59	3,19	52,33
	Grietinės padažas su pomid.padažu (sviestas,grietinė kv.,miltai)	Nr. 2 P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
3	Žuvies kepsnys(kukurūzų miltai,kiaušiniai)(tausojantis)	Nr. 38 A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
	Bulvių košė su pienu (pienas)(tausojantis) arba	Nr. 4 Gar.	150	3,45	0,7	25,55	120,90
	Grikių kruopų košė (tausojantis augalinis)	Nr7Gar	150	9,08	8,22	49,90	304,32
	Pomidorų salotos su grietine (grietinė 30%)	Nr. 40S	50	0,69	3,09	2,45	37,99
	Morkos su žaliais žirneliais (sviestas) (troškintos)(tausojantis)	Nr13	50	1,53	4,23	6,34	61,57
	Grietinės pad su pomidorų padažu(sviestas,grietinė,kv.miltai)	Nr. 2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
4	Lietiniai su varške (varškė ,kiaušiniai ,kviet .miltai)	Nr. 74 A	150/75	27,22	18,21	55,08	489,57
	Saldus jogurtinis grietinės padažas (jogurt griet)arba	Nr8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
	Grietinė 30% (grietinė)	Nr. 14	50	1,20	15,00	1,55	146,50
	Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis,tausojantis)	Nr12AA	100/100	9,31	11,63	34,81	271,92

**Pastaba: patiekalai paryškintu šriftu turi alergenų.
Alergenai nurodyti**

Valgiaraštis sudarytas 16 – 19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr.virėja Regina Mateikienė

Valgyklos darbo laikas: 6⁰⁰ – 14³⁰
9⁴⁰-9⁵⁰

Maitinimo laikas: 10³⁵ - 10⁵⁵
11⁴⁰ - 12⁰⁰
12⁴⁵ - 12⁵⁵

TVIRTINU

Direktoriaus
Vidmantas Sunikas

Joniškio „Aušros“ gimnazijos valgykla
MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2019-2020 m. m.

III savaitė

Pirmadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Šviežių daržovių sriuba ((jogurtinė grietinė 10%)(tausojantis) (šald darž)	Nr. 13Sr.	250/10	3,22	6,32	16,85	133,65
2	Kiaulienos suktinukai su sūriu (kiaul .kump. kiauš. ,morkos, sūris,kuk miltai)(tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis ,augalinis) arba Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais(aliejaus padažu) Morkų salotos su česnaku ,aliejaus padažu(tausojantis) Sviestas	Nr. 14 A Nr1 Gar. Nr7 Gar Nr. 17 S Nr. 11 S Nr 18P	100 150 150 50 50 10	25,63 3,09 9,08 1,37 0,45 0,07	39,08 0,15 8,22 5,82 7,28 8,26	4,29 28,27 49,91 6,69 3,90 0,08	469,85 125,15 304,32 78,66 77,54 74,40
3	Maltas kiaulienos kepsnys(kiaušiniai , morkos ,svogūnai, sviestas,kukurūzų.miltai) Virtos bulvės(tausojantis,augalinis) Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Marinuoti agurkai Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis) Sviestas (sviestas)	Nr. 15A Nr1 Gar. Nr7Gar Nr. 45 S Nr. 1 S Nr. 18 P	100 150 150 50 50 10	21,67 3,09 9,08 1,40 0,67 0,07	14,99 0,15 8,22 - 4,59 8,26	10,93 28,27 49,91 0,65 3,19 0,08	262,96 125,15 304,32 8,00 52,33 74,40
4	Varškės apkepas (varškė 9% ,kiaušiniai ,pienas,grietinė)	Nr. 85 A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
5	Jogurtinė grietinė 10%(jogurtinė grietinė10%)	Nr. 17 P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
6.	Daržovių troškiny su lęšiais(tausojantis augalinis)	Nr13AA	150	11,73	15,72	32,13	300,17

Antradienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Pertrinta šviežių darž. sriuba (sviestas, grietinė 30% kv .miltai)(tausojantis)	Nr. 14Sr.	250/10	4,04	9,59	21,51	174,67
2	Kepta paukštienos file(paukšt file.,,kiaušiniai kukurūzų miltai) Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Pekino kopūstų-porų salotos su aliejaus pad.(tausojantis,augalinis) Morkų salotos su česnaku aliejaus padažu(tausojantis,augalinis) Sviestas užpylimui(sviestas)	Nr. 30A Nr7 Gar Nr54S Nr11S Nr 18P	100 150 50 50 10	24,50 9,08 0,69 0,53 0,07	7,04 8,22 4,91 4,77 8,26	8,82 49,91 2,01 4,48 0,08	197,05 304,32 52,31 57,92 74,40
3	Maltas paukštienos kepsnys(paukštienos.file,sviestas kukurūzų miltai)(tausojantis) Pomidorai arba Šviežūs agurkai Pekino kopūstų-porų salotos su salotų pad.(tausojantis,augalinis) Biri ryžių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Sviestas užpylimui (sviestas)	Nr 34 Nr37S Nr36S Nr54S Nr5Gar Nr18P	100 50 50 50 100 10	24,67 0,50 0,32 0,69 2,72 0,07	10,26 0,10 0,08 4,91 4,70 8,26	9,51 2,05 0,92 2,01 28,95 0,08	228,48 8,50 4,40 52,31 163,76 74,40
4	Pupelių-daržovių troškiny(Tausojantis augalinis)	NrAA14	150	10,60	4,58	36,14	194,30

Trečiadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Lęšių –perlinių kruopų sriuba(tausojantis augalinis) arba	Nr16Sr.	250	6,81	5,57	24,01	161,72
2	Virtinukai su mėsa (kiaušiniai ,kviet. miltai),(tausojantis)	Nr. 81 A	200	21,64	6,25	43,74	314,00
	Jogurtinė grietinė 10%(jogurtinė grietinė 10%)	Nr. 17 P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
3	Kiaulienos kepsnys (kiaul. nug. , kiauš. kuk miltai)	Nr. 89A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
	Virtos bulvės(tausojantis ,augalinis)	Nr.1 Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
	Biri perlinių kruopų košė	Nr6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
	Marinuoti agurkai arba	Nr. 45 S	50	1,40	-	0,65	8,00
	Šviežūs agurkai arba	Nr 43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
	Pomidorai	Nr 44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
	Sviežių kopūstų salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis)	Nr. 1 S	50	0,67	4,59	3,19	52,33
	Sviestas užpylimui (sviestas)	Nr. 16 P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
4	Virtinukai su varške(varškė,kiaušiniai,kv,miltai)(tausojantis)	Nr 80 A	200	22,8	10,47	54,57	400,62
	Jogurtinė grietinė 10% (jogurtinė grietinė 10%)	Nr14P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
5.	Daržovių troškiny su griekiais(tausojantis,augalinis)	Nr5AA	75/75	6,75	16,42	46,58	308,81

Ketvirtadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Žirnių-perlinių kruopų sriuba(jog.grietinė 10%)(tausojantis)	Nr. 16Sr.	250/10	6,55	6,61	24,65	171,32
2	Kepti paukštienos gabaliukai (broil krūt file),	Nr. 33 A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
	Daržovių salotos su paprika aliejaus p. (tausojantis,augalinis)	Nr5 S	50	0,75	4,95	3,03	55,26
	Morkų –obuolių porų salotos aliejaus p.	Nr14S	50	0,45	4,82	4,88	60,39
	Virtos bulvės (tausojantis) arba	Nr1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
	Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr. 7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
3	Maltas kalakutienos kepsnys(kiaušiniai ,kukurūzų miltai)	Nr. 36 A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
	Grikių kruopų košė(tausojantis augalinis)	Nr7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Virtų bulvių košė su pienu (pienas)(tausojantis)	Nr. 4 Gar.	150	3,45	0,70	25,55	120,90
	Marinuoti burokėlių salotos su marinuotais agurkais(alieju) (tausojantis,augalinis)	Nr. 18 S	50	1,14	5,04	3,66	60,96
	Morkų –obuolių –porų salotos aliejaus padažu ((tausojantis,augalinis)	Nr. 14 S	50	0,45	4,82	4,88/	60,39
	Sviestas (sviestas)	Nr16P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
4	Kepti varškėčiai (varškė ,kiauš.,kv .miltai,viso grudo m. (tausojantis)	Nr. 83 A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
	Saldus jogurtinės grietinės padažas (grietinė 10%)	Nr8	30	0,57	1,53	11,49	59,82
5	Grikių daržovių kepinukai(tausojantis,augalinis)	Nr4	200	7,64	4,40	49,90	259,15

Penktadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1							
2	Špinatų sriuba su bulvėmis (grietinė 30%)	Nr 11Sr	250/10	4,08	9,49	16,45	162,17
2	Virtinukai su varške (kiaušiniai ,varškė kviet. miltai) (tausojantis) Grietinė(grietinė)	Nr. 80 A Nr. 14P	200 50	22,80 1,20	10,47 15,00	54,57 15,5	400,62 146,50
3	Žuvies kepsnys(kv.miltai)(tausojantis) Grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)	Nr. 38 Nr. 7Gar	100 100	19,35 6,13	7,99 5,51	5,40 33,55	173,69 204,65
	Pomidorai	Nr. 37	50	0,50	0,10	2,05	8,50
	Pekininiai kopūstai su agurkais porais aliejaus padažu(tausojantis augalinis)	Nr. 54 S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
	Grietinės padažas su pomidorų padažu	Nr2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
4	Maltas žuvies kepsnys(jūros lydeka, kiaul kump., kiaušiniai, kukurūzų miltai ,svog.,morkos) kv.sėlenos tausojantis)	Nr. 43A	100	20,53	11,88	10,93	232,061
	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Nr. 47Gar.	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Žalių žirnelių salotos(majonezas)	Nr. 49S	50	1,76	3,34	6,56	56,42
	Morkų salotos su česnaku aliejaus padažu(tausojantis augalinis)	Nr. 11 S	50	0,45	7,28	3,90	77,54
5	Grietinės-pomidorų padažas(sviestas, grietinė, kv.miltai)	Nr2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
	Lietiniai su varške(varškė, kiaušiniai, kviet., miltai)	Nr71A	150/75	26,17	22,71	65,50	566,07
	Jogurtinė grietinė10%(grietinė 10%) arba	Nr14	50	1,70	5,00	2,10	60,00
	Saldus jogurtinis padažas	Nr 8	30	0,57	1,53	11,49	59,82
6	Pilno grūdo makaronai	Nr12,AA	100/100	9,31	11,63	34,81	271,92

**Pastaba: patiekalai paryškintu šriftu turi alergenų.
Alergenai nurodyti**

Valgiaraštis sudarytas 16 – 19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr.virėja Regina Mateikienė

Valgyklos darbo laikas: 6⁰⁰ – 14³⁰
9⁴⁰ - 9⁵⁰

Maitinimo laikas: 10³⁵ - 10⁵⁵
11⁴⁰ - 12⁰⁰

12⁴⁵ - 12⁵⁵

TVIRTINU
Direktoriaus
Vidmantas Sunikas

Joniškio „Aušros“ gimnazijos valgykla
MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2019-2020m. m.

Išsavitė

Pirmadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Raugintų kop. sriuba su bulv. (grietinė 30%) arba (tausojantis) Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Nr. 9 Sr. Nr7Sr	250/10 250	2,12 2,38	4,91 5,31	12,40 14,43	128,23 107,13
2	Kepta paukštiesienos file (paukšt file, kiaušiniai, kuk. miltai) (tausojantis) Sviestas užpylimui (sviestas) Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) arba Grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis) Vitaminizuotos salotos su salotų padažu (tausojantis, augalinis) Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais aliejaus pad. (tausojantis, augalinis)	Nr. 30 A Nr. 18 P Nr. 1 Gar. Nr. 7 Gar. Nr. 8 S Nr17S	100 10 150 100 50 50	24,44 0,07 3,21 6,13 0,43 1,26	16,66 8,26 0,2 5,51 9,11 7,36	0,69 0,08 28,71 33,55 5,12 5,94	253,72 74,40 127,80 204,65 100,16 88,00
3	Kepti varškėčiai (varškė kiaušiniai kviet. miltai) Saldus jogurtinės grietinės padažas (grietinė)	Nr83A Nr8P	150 20	25,76 0,38	16,07 1,02	24,85 7,66	344,40 39,88
4	Pūkučiai (paukšt file, batonas, kiaušiniai) Sviestas užpylimui (sviestas) Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) arba Grikių kruopų košė (tausojantis, augalinis) Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais aliejaus padažu Vitaminizuotos salotos su salotų padažu (tausojantis, augalinis)	Nr.38 A Nr. 18 P Nr. 1 Gar. NrGar7 Nr. 17 S Nr. 8 S	100 10 150 100 50 50	21,11 0,07 3,21 6,13 1,26 0,43	12,86 8,26 0,2 5,51 7,36 9,11	13,56 0,08 28,71 33,55 5,94 5,12	251,23 74,40 127,80 204,65 88,00 100,16
5	Biri grikių kruopų košė su mork., svogūnais (tausojantis, augalinis)	Nr106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76
6.							

Antradienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Ryžių sriuba su pomidorais (jogurtinė grietinė 10 %) (tausojantis)	Nr. 19Sr.	250/10	1,93	6,39	15,32	119,51
2	Mėsos-daržovių ryžių maltinis (kiaulienos kumpinė kopūstai, morkos, svog., ryžiai, kiaušiniai) (tausojantis) Virtų bulvių košė su pienu (pienas) arba (tausojantis) Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis) Marinuotų burokėlių salotos su mar. agur. (aliejus) (tausojantis) Grietinės pomidorų padažas (sviestas, grietinė, kv miltai , pomidorų padažas)	Nr. 62A Nr. 3 Gar. Nr6Gar Nr. 18P Nr. 2P	150 150 100 100 40	30,00 3,51 3,32 2,27 0,95	17,86 5,73 4,62 10,09 6,95	9,45 24,71 25,11 7,33 3,80	315,03 162,80 147,68 121,92 81,14
3	Varškės spygliukai (varškė, kiauš., kv. miltai , krakmolas, manai, cukrus) (tausojantis) Grietinė (grietinė 30%)	Nr. 89 A Nr14P	200 30	24,01 0,72	13,38 9,00	40,64 0,93	380,25 87,90

4	Kiaulienos kepsnys (muštas)(kiaušiniai ,kiaul nugarinė, kukurūzų miltai) Virtų bulvių košė(pienas) (tausojantis) Pomidorai arba Šviežūs agurkai Mar.bur. salotos su marinuotais agurkais(taus.,augalinis) arba Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(augalinis) Sviestas(sviestas)	Nr. 9 A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
		Nr. 3 Gar.	150	3,51	5,73	24,71	162,80
		Nr. 37 S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
		Nr 36 S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
		Nr. 18 S	50	1,14	5,04	3,66	60,96
		Nr 1 S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
5	Virti lęšiai(tausojantis .augalinis)	Nr 18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
		Nr14A	100	12,78	0,58	28,14	157,77

Trečiadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Pertrinta šviežių daržovių sriuba(sviestas,grietinė)(tausojantis) (šaldytos daržovės)	Nr.14Sr.	250	3,73	9,601	19,35	173,71
2	Virtų bulvių cepelinai su mėsa(kiaušiniai)(tausojantis)	Nr. 50 A	200	16,56	10,79	43,73	332,67
3	Jogurtinė grietinė 10%(jog .grietinė 10%)	Nr17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
	Virtų bulvių cepelinai su varške(varškė,kiaušiniai)(tausojantis)	Nr51A	200	12,48	6,60	44,75	282,98
	Jogurtinė grietinė 10%(jogurtinė grietinė 10%)	Nr17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
4	Virti varškėčiai (varškė,kiaušiniai,kviet.miltai)(tausojantis) Jogurtinė grietinė10%(jogurtinė grietinė 10%)	Nr. 82 Nr. 17 P	200 30	27,47 1,02	13,49 3,00	44,71 1,26	403,78 36,00
5	Paukštiesos kukuliai(paukštiesos file,kiaušiniai ,morkos) Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu(tausojantis,augalinis) Kopūstų salotos su agurkais,pomidorais,porais su aliejaus padažu(tausojantis augalinis)	Nr. 35A Nr11 Nr2S	100 50 50	25,42 0,45 1,45	6,11 7,28 5,20	4,06 3,90 4,93	168,97 77,54 65,02
6	Biri ryžių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Sviestas 82%(sviestas)	Nr5Gar Nr18P	100 10	2,72 0,07	4,70 8,26	28,95 0,08	163,76 74,40
7							

Ketvirtadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Ankštinių darž (pupelių) sriuba su bulv.(jogurt.griet 10%) (tausojantis)	Nr. 17 Sr.	250/10	9,47	15,50	28,56	167,95
	Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulv.(augalinis,tausojantis)	Nr 13Sr	250	5,81	5,41	22,92	149,30
2	Kiaulienos maltinukai su sūrio ir kiaušinio įdaru(kiauł.kump.) (kiaušiniai,kukurūzų miltai sviestas, sūris)	Nr. 18	120	28,86	17,05	11,17	312,15
	Virtos bulvės (tausojantis augalinis) arba Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr. 1 G	100	2,14	0,13	19,14	85,20
		Nr. 7 Gar.	100	6,13	5,51	33,55	204,65

	Morkų-porų- obuolių salotos su maj.(majonezas) arba Šviežūs kopūstai su salotų padažu arba Raugintų kopūstų salotos (aliejus)(tausojantis, augalinis) Marinuotų bur. salotos su marinuotais agurkais (aliejus)	Nr. 14 S Nr.1 S Nr10 S N18S	50 50 50 50	0,51 0,67 0,40 1,14	3,36 4,59 5,01 5,04	4,77 3,19 3,68 3,66	48,50 52,33 59,88 60,96
3	Troškinta kiauliena su padažu (viso grūdo miltai kiauul kump.,svog.,morkos, pomid padažas, grietinė)(tausojantis) Virtos bulvės(tausojantis augalinis) Marinuoti agurkai Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais ,salotų padažu (tausojantis, augalinis)	Nr. 1A Nr. 1 G Nr. 38 S Nr 17S	100/60 100 50 50	29,81 2,14 0,15 1,28	22,61 0,13 0,10 7,06	10,09 19,14 1,15 6,27	357,69 85,20 5,50 86,69
4	Virtinukai su varške(varškė kiaušiniai, kv.miltai, viso grūdo miltai) Jogurtinė grietinė 10% (jogurtinė grietinė)	Nr. 80 A Nr. 17P	200 30	23,78 1,02	11,45 3,00	47,85 1,26	382,46 36,00
5.	Biri grikių kruopų košė su mork.,svogūnais (augalinis)	Nr106A	200	11,48	7,82	63,73	361,01

Penktadienis

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Žiedinių kopūstų sriuba (jogurtinė grietinė 10% (tausojanti))	Nr. 20Sr.	250/10	2,78	6,29	14,46	117,45
2	Lietiniai su varške(varškė, kiaušiniai, kv.miltai) Saldus jogurtinės grietinės padažas(grietinė)	Nr74A Nr14P	150/75 20	27,22 0,38	18,21 1,02	55,08 7,66	489,57 39,88
3	Žuvies kepsnys(žuvies file lydeka, kuk.miltai)(tausojantis) Grietinės-pomidorų padažas (kv.miltai, sviestas, grietinė) Virti lęšiai(tausojantis augalinis) arba Virtų bulvių košė su pienu(pienas)(tausojantis) Morkų-obuolių-porų salotos su majonezu (tausojantis) Mrinuotų burokėlių salotos su žirmeliais aliejaus padažu (tausojantis, augalinis)	Nr. 38A Nr. 2 P Nr1Gar Nr. 4 Gar. Nr. 14 S Nr17 S	100 30 100 150 50 50	19,35 0,71 12,78 3,45 0,51 1,26	7,99 5,21 0,58 0,70 3,36 7,36	5,401 2,85 28,14 25,55 4,77 5,94	173,69 60,86 157,78 120,90 48,50 88,00
4	Pupelių- daržovių troškinys (augalinis ,tausojantis)	Nr14AA	125/125	17,65	7,65	57,2	323,825
5.	Maltas žuvies kepsnys(jūros lydeka, kiaušiniai, kukurūzų miltai)(tausojantis) Virti lęšiai(tausojantis augalinis) Morkų obuolių-porų salotos su majonezu(tausojantis) Marinuotų bur. Salotos su žirmeliais aliejaus padažu(tausojantis) Grietinės pomidorų padažas(grietinė, kv.miltai ,sviestas)	Nr43 Nr1Gar Nr 14 S Nr17,S Nr2P	100 100 50 50 30	17,43 12,78 0,51 1,26 0,71	10,35 0,58 3,36 7,36 5,21	17,65 28,14 4,77 5,94 2,85	232,44 157,78 48,50 88,00 60,86

Pastaba: patiekalai paryškintu šriftu turi alergenu.

Alergenai nurodyti

Valgiaraštis sudarytas 16 – 19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr.virėja Regina Mateikienė