

## I. STROLIENĖS INDIVIDUALI ĮMONĖ

### PANEVĖŽIO „ŽEMYNOS“ PROGIMNAZIJA REKOMENDUOJAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ 7-10 METŲ AMŽIAUS MOKINIŲ GRUPEI

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>1 diena</b>			
221/81	Pupelių sriuba su bulvėmis	125	54,80
193/83	Naminis kotletas	70	326,70
81/81	Bulvių košė	150	92,50
Kalk.	Salotos „Gaivios“	50	143,90
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk.	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>793,60</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>2 diena</b>			
261/81	Pieniška daržovių sriuba	125	64,2
Kalk.	Bulvių ir varškės kukuliai su sviesto ir grietinės padažu	100/30	291,9
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
932/81	Džiovintų vaisių kompotas	200	300,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>715,10</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>3 diena</b>			
208/81	Agurkinė sriuba	5/125	70,2
732/81	Vištienos kotletas	75	266,62
Kalk.	Bulvių košė	150	92,50
81/81	Šv. kopūstų salotos su kukurūzais	50	47,0
Kalk.	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk.	Razinų kompotas	200	169,60
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>783,70</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>4 diena</b>			
217/81	Mėsiška daržovių sriuba	4/125	65,4
Kalk.	Virtų bulvių cepelinai su varške su sviesto ir grietinės padažu	200/40	434,06
Kalk.	Pupelių salotos	50	109,20
Kalk.	Ridikėlių salotos	50	37,0
Kalk.	Sultys „Multivitaminų“	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>783,66</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>5 diena</b>			
197/81	Šviežių kopūstų sriuba	4/125	46,1
668/81	Kiaulienos kukuliai su padažu	60/30	216,41
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk.	Salotos „Gaivios“	50	143,90
924/81	Obuolių kompotas	200	98,0
Kalk.	Bandelė „Žievelė“	50	219,25
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>782,66</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>6 diena</b>			
221/81	Žirnių sriuba su bulvėmis	125	54,8
732/81	Vištienos kotletas	75	266,82
Kalk	Virti ryžiai	100	130,63
Kalk.	Salotos „Gaivios“	50	143,90
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>771,85</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>7 diena</b>			
317/81	Saldi džiovintų vaisių sriuba	5/13/125	81,1
632/81	Kiaulienos guliašas su bulvių koše	75	454,62
81/81	Šv. kopūstų salotos su aliejumi	50	75,25
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>786,67</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>8 diena</b>			
208/81	Agurkinė sriuba	3/125	70,2
Kalk	Kepti varškėčiai su grietine ir cukrumi	150/20/10	435,50
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Bandelė „Žievelė“	50	219,25
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>869,35</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>9 diena</b>			
221/81	Pupelių sriuba su bulvėmis	125	54,80
193/83	Naminis kotletas	70	326,70
81/81	Bulvių košė	150	92,50
Kalk.	Salotos „Gaivios“	50	143,90
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk.	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>793,60</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>10 diena</b>			
177/81	Burokėlių sriuba su bulvėmis	4/125	70,7
Kalk.	Virtų bulvių cepelinai su mėsa su sviesto ir grietinės padažu	200/40	434,10
Kalk	Salotos Mozaika	50	56,50
Kalk.	Ridikėlių salotos	50	37,0
Kalk	„Multivitaminų“ gėrimas	200	44,0
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>771,10</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>11 diena</b>			
Kalk	Mėsiška daržovių sriuba	4/125	65,4
Kalk	Kijevo kotletas	100	351,42
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
81/81	Šviežių kopūstų salotos su kukurūzais	50	47,0
Kalk	Rauginti agurkai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>732,02</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
<b>12 diena</b>			
208/81	Agurkinė sriuba	3/125	70,2
Kalk	Kepti varškėčiai su grietine ir cukrumi	150/20/10	435,50
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Bandelė „Žievelė“	50	219,25
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>869,35</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energ. vertė
<b>13 diena</b>			
208/81	Agurkinė sriuba	3/125	70,2
668/81	Kiaulienos kukuliai su padažu	60/30	216,41
Kalk.	Bulvių košė	100	92,50
81/81	Šv. kopūstų salotos su aliejumi	50	75,25
Kalk.	Ridikėlių salotos	50	37,0
Kalk	Razinų kompotas	200	169,60
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>789,76</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energ. vertė
<b>14 diena</b>			
Kalk	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	125	50,7
Kalk	Vištienos troškiny su daržovėmis	75/250	482,60
Kalk	Marin. burokėliai su slyvomis	50	80,80
Kalk.	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>789,8</b>

Kalk.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energ. vertė
<b>15 diena</b>			
177/81	Burokėlių sriuba su bulvėmis	4/125	70,7
Kalk.	Virtų bulvių cepelinai su mėsa su sviesto ir grietinės padažu	200/40	434,10
Kalk	Salotos Mozaika	50	56,50
Kalk.	Ridikėlių salotos	50	37,0
Kalk	„Multivitaminų“ gėrimas	200	44,0
Kalk.	Duona ruginė arba kvietinė	46	78,80
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			<b>771,10</b>

Negaunant reikalingų produktų arba neturint galimybių pagaminti valgiaraštyje nurodytų patiekalų, valgykla pasilieka teisę keisti valgiaraštį pagal dienas.

SUDARĖ:

Irutė Strolienė