

I. STROLIENĖS INDIVIDUALI ĮMONĖ

PANEVĖŽIO „ŽEMYNOS“ PROGIMNAZIJA REKOMENDUOJAMŲ PATIEKALŲ VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ 11 IR VYR. AMŽIAUS MOKINIŲ GRUPEI

1 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
1 variantas			
221/81	Pupelių sriuba su bulvėmis	250	109,60
193/83	Naminis kotletas	70	362,70
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Salotos gaivios	50	143,90
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			884,40

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
2 variantas			
221/81	Pupelių sriuba su bulvėmis	250	109,60
642/81	Kiaulienos plovav	75/200	589,84
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			888,84

2 diena

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
1 variantas			
261/81	Pieniška daržovių sriuba	250	128,44
Kalk	Žemaičių blynai su sviesto ir grietinės padažu	200/30	700,66
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			926,0

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
2 variantas			
261/81	Pieniška daržovių sriuba	250	128,44
Kalk	Bulvių ir varškės kukuliai su sviesto ir grietinės padažu	100/30	291,9
Kalk	Salotos gaivios	50	143,90
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			661,14

3 diena

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
1 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
Kalk	Vištienos troškiny su daržovėmis	75/250	482,60
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
81/81	Šv. kopūstų salotos su kukurūzais	50	47,0
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	„Multivitaminų“ gėrimas	200	44,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			865,63

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
2 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
732/81	Vištienos kotletas	75,0	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	Razinių kompotas	200	169,60
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			854,05

4 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
1 variantas			
217, 81	Mėsiška daržovių sriuba	8/250	130,76
Kalk	Kepti varškėčiai su grietine ir cukrumi	150/20/10	435,50
Kalk	Pupelių salotos	50	89,20
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Sultys „Multivitaminų“	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			881,26

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
2 variantas			
217, 81	Mėsiška daržovių sriuba	8/250	130,76
Kalk	Virtų bulvių cepelinai su varške su sviesto ir grietinės padažu	200/40	434,06
Kalk	Pupelių salotos	50	89,20
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Sultys Multivitaminų	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			879,82

5 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
1 variantas			
197/81	Šviežių kopūstų sriuba	8/250	92,23
668/81	Kiaulienos kukuliai su padažu	60/30	216,41
Kalk	Salotos „Gaiivos“	50	143,90
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
1025/81	Kakava su pienu	200	125,63
Kalk	Bandelė Žievelė	50	219,25
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			856,42

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
2 variantas			
197/81	Šviežių kopūstų sriuba	8/250	92,23
Kalk	Troškinta kiauliena su makaronais	75/200	780,20
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
			919,33

6 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
1 variantas			
221/81	Žirnių-bulvių sriuba	250	109,80
721/81	Vištienos troškiny su daržovėmis	75/250	482,60
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			860,60

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
2 variantas			
221/81	Žirnių-bulvių sriuba	250	109,80
732/81	Vištienos kotletas	75	266,82
Kalk	Virti ryžiai	100	130,63
Kalk	Salotos „Gaiivos“	50	143,90
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			826,85

7 diena

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
1 variantas			
317/81	Saldi džiovintų vaisių sriuba	10/25/250	162,27
668/81	Kiaulienos kukuliai su padažu	60/30	216,41
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Morkų ir česnakų salotos	50	76,30
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
1025/81	Kakava su pienu	200	125,63
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			810,91

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
2 variantas			
317/81	Saldi džiovintų vaisių sriuba	10/25/250	162,27
668/81	Kiaulienos guliašas	75	454,62
Kalk	Virti makaronai	100	116,20
Kalk	Morkų ir česnakų salotos	50	76,30
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			906,29

8 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
1 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
Kalk	Kepti varškėčiai su grietine ir cukrumi	150/20/10	435,50
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Sultys „Multivitaminų“	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			858,33

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
2 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
Kalk	Virtų bulvių cepelinai su varške su sviesto ir grietinės padažu	200/40	434,06
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Sultys „Multivitaminų“	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			856,89

9 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
1 variantas			
221/81	Pupelių sriuba su bulvėmis	250	109,60
193/83	Naminis kotletas	70	362,70
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Salotos gaivios	50	143,90
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			884,40

Kalk .Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išei ga	Energ. vertė
2 variantas			
221/81	Pupelių sriuba su bulvėmis	250	109,60
642/81	Kiaulienos plovav	75/200	589,84
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			888,84

10 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energ. vertė
1 variantas			
177/81	Burokėlių sriuba su bulvėmis	8/250	141,40
Kalk	Virtų bulvių cepelinai su mėsa, sviesto ir grietinės pad.	200/40	434,10
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			807,7

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energ. vertė
2 variantas			
177/81	Burokėlių sriuba su bulvėmis	8/250	141,40
274/83	Bulvių plokštainis su spirgučių padažu	200/40	652,20
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
			888,0

11 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energ. vertė
1 variantas			
217	Mėsiška daržovių sriuba	8/250	130,76
Kalk	Kijevo kotletas	100	351,42
Kalk	Virti makaronai	100	116,20
81/81	Šv. kopūstų salotos su kukurūzais	50	47,0
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			821,08

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energ. vertė
2 variantas			
217	Mėsiška daržovių sriuba	8/250	130,76
721/81	Vištienos troškiny su daržovėmis	75/250	482,60
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
81/81	Šv. kopūstų salotos su kukurūzais	50	47,0
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			878,56

12 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energ. vertė
1 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
Kalk	Kepti varškėčiai su grietine ir cukrumi	150/20/10	435,50
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Sultys „Multivitaminų“	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			858,33

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energ. vertė
2 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
Kalk	Virtų bulvių cepelinai su varške su sviesto ir grietinės padažu	200/40	434,06
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Sultys „Multivitaminų“	200	88,0
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			856,89

13 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
1 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
668/81	Kiaulienos guliašas	75	454,62
81/81	Šv. kopūstų salotos su aliejumi	50	47,0
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Razinų kompotas	200	169,60
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
			870,75

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
2 variantas			
208/81	Agurkinė sriuba	5/250	140,53
668/81	Kiaulienos kukuliai su padažu	60/30	216,41
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
81/81	Šv. kopūstų salotos su aliejumi	50	47,0
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Razinų kompotas	200	169,60
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			803,84

14 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
1 variantas			
221/81	Žirnių-bulvių sriuba	250	109,80
721/81	Vištienos troškiny su daržovėmis	75/250	482,60
Kalk	Bulvių košė	150	92,50
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			860,60

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
2 variantas			
221/81	Žirnių-bulvių sriuba	250	109,80
732/81	Vištienos kotletas	75	266,82
Kalk	Virti ryžiai	100	130,63
Kalk	Salotos „Gaiivos“	50	143,90
Kalk	Šv. pomidorai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			826,85

15 diena

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
1 variantas			
177/81	Burokėlių sriuba su bulvėmis	8/250	141,40
Kalk	Virtų bulvių cepelinai su mėsa, sviesto ir grietinės pad.	200/40	434,10
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Raug. agurkai	50	9,0
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
	Įvairūs vaisiai	1 vnt.	50,0
Kalk	Duona ruginė ar kvietinė	46	78,80
			807,7

Kalk Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energ. vertė
2 variantas			
177/81	Burokėlių sriuba su bulvėmis	8/250	141,40
274/83	Bulvių plokštainis su spirgučių padažu	200/40	652,20
Kalk	Salotos „Mozaika“	50	56,50
Kalk	Arbata su cukrumi	200	37,90
			888,0

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