

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinū: *Direktorė J. Barbaraitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

19 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kalakutienos filė juostelės padaže (tausojantis)	84	140	38.54	22.91	7.59	390.75
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	140	4.42	2.82	24.27	140.16
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	4.15	5.16	15.02	123.11
Pomidorų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	31	130	3.03	0.27	5.54	36.74
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	80.00	0.35	0.35	11.44	50.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	100	1.16	6.14	6.01	83.99
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	180	19.58	6.33	29.35	252.67
Sūrio lazdelė (80)	7553	80.00	21.36	16.64	0.28	236.32
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	200	6.31	8.96	49.27	303.00
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>103.26</b>	<b>84.23</b>	<b>203.86</b>	<b>1986.58</b>

*[Signature]*  
Erika Vaičiūnė

## Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

19 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Antradienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė A. Prubaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

*Prubaitė*

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	190	16.38	7.48	47.26	321.93
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150.00	2.37	5.79	19.77	140.71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	80.00	0.35	0.35	11.44	50.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.40	0.09	5.12	26.92
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	8	150	26.38	16.80	29.42	374.41
Grūdiniai sausainiai	7891	50.00	4.10	7.00	35.50	221.40
Vaisių ir uogų kokteilis (tausojantis)	0332	200.00	1.77	0.59	39.02	168.51
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	120	4.80	0.60	29.60	143.00
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.73	5.23	7.51	84.01
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100	19.63	10.82	5.83	199.21
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>90.36</b>	<b>76.23</b>	<b>290.48</b>	<b>2209.41</b>

*Erika Vaitėkaitė*  
Specialistė  
Erika Vaitėkaitė

## Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

19 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Trečiadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *D. Motiejaus S. Gustaičio*  
(pareigos, vardas, pavardė)

*M. S.*

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150.00	2.08	4.71	12.58	101.05
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	80.00	0.35	0.35	11.44	50.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.71	20.96	0.90	195.03
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	180.00	13.78	5.54	45.30	286.21
Grūdiniai sausainiai	7891	50.00	4.10	7.00	35.50	221.40
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	200	3.74	7.22	18.72	154.81
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	40	100	25.37	16.31	16.61	314.74
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Morkų salotos su gr. jogurtu ir česnaku	8274	120.00	3.54	0.34	13.45	70.96
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>67.54</b>	<b>85.59</b>	<b>260.38</b>	<b>2081.99</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Elita Vaickelionė

## Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

19 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Ketvirtadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *D. Mikšaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150.00	4.90	4.16	19.66	135.70
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	80.00	0.35	0.35	11.44	50.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100.00	25.06	7.42	7.60	197.42
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Morkų salotos su saulėgrąžų branduoliais ir džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	0888	100.00	3.02	10.19	15.16	164.44
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	200	14.08	7.12	39.79	279.53
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	90	2.28	2.00	24.65	125.70
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	120.00	1.69	6.37	11.81	111.32
Vištienos šašlyko iešmeliai (tausojantis)	01325	150.00	45.97	7.88	3.01	266.88
Pomidorų padažas (15g)	78955	15.00	0.15	0.04	2.55	11.14
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>110.87</b>	<b>67.90</b>	<b>251.53</b>	<b>2060.70</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaicikėlionė