

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

12 savaitė  
1 valgiaraščio savaitė  
Pirmadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Mubaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*J. Mubaitė*

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	200	3.74	7.22	18.72	154.81
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150.00	1.87	3.20	11.68	82.96
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
Kiaulienos nugarinės kepsnys troškintas slyvų padaže (tausojantis)	88	160.00	23.83	15.94	25.51	340.77
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	29	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Vištienos šlaunelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	180	28.82	6.13	12.35	219.87
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
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>93.63</b>	<b>67.51</b>	<b>199.93</b>	<b>1781.84</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Viktorija Vaitkelionė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Ambrašė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

12 savaitė  
1 valgiaraščio savaitė  
Antradienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	120	4.80	0.60	29.60	143.00
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	5	150	2.64	3.53	10.28	83.48
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	110	1.71	7.05	11.78	117.41
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
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2 (1)	120.00	30.31	14.26	13.97	305.46
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Jogurtas "Jums" su figomis	789	125	3.50	3.13	8.63	76.63
Bulvių plokštainis su vištiena	4	220.00	17.79	6.01	43.98	301.16
sūrio lazdelė (60)	46587	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Cukinijų ir obuolių sklindžiai (augalinis)	68	180	6.21	7.20	41.60	256.02
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>89.16</b>	<b>82.12</b>	<b>224.24</b>	<b>1992.64</b>

Specialistė  
*Erika Lazkelionė*

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

12 savaitė  
1 valgiaraščio savaitė  
Trečiadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Čiurlaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*J. Čiurlaitė*

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.67	3.38	17.81	112.40
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
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.40	0.09	5.12	26.92
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	170	23.52	15.81	35.25	377.39
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Grūdiniai sausainiai	7891	50.00	4.10	7.00	35.50	221.40
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	150	5.50	15.19	27.00	266.72
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
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	200	10.19	9.45	57.82	357.07
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>89.10</b>	<b>83.98</b>	<b>303.37</b>	<b>2325.73</b>

*J. Čiurlaitė*  
Direktorė  
Mokykla  
Lazdijai

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė

5-12 kl.

Tvirtinu: *Danelė J. Rudaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

*Šreiv*

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	44	140	1.51	0.29	3.44	22.46
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
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	200.00	28.43	12.79	42.56	399.11
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
sūrio lazdelė (60)	46587	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	40	120	28.62	9.17	14.94	256.73
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	120	4.92	0.52	30.36	145.80
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	110	1.71	7.05	11.78	117.41
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.71	20.96	0.90	195.03
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	160	4.42	0.37	61.12	265.49
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>110.68</b>	<b>83.91</b>	<b>273.61</b>	<b>2292.38</b>

*Šreiv*  
Sveikė  
Sveikė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

12 savaitė  
1 valgiaraščio savaitė  
Penktadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Dindelis J. Bulbaitis*  
(pareigos, vardas, pavardė)



Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	200	4.27	7.65	39.21	242.77
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	90	2.28	2.00	24.65	125.70
Lietuviški šaltibarščiai su burokėliais (tausojantis)	7	200	6.63	8.24	8.93	136.43
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
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	180.00	25.88	13.17	17.50	292.06
Sviestinis kruasanas (21% sviesto)	80	70	4.27	13.30	27.30	245.98
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Morkų salotos su saulėgrąžų branduoliais ir džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	0888	100.00	3.02	10.19	15.16	164.44
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Vištienos šlaunelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	180	28.82	6.13	12.35	219.87
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	120.00	1.69	6.37	11.81	111.32
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	130	3.31	4.05	30.31	170.91
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>101.64</b>	<b>87.68</b>	<b>270.41</b>	<b>2277.33</b>



Specialausis  
Tikr. Vardelis

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Pirmadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Dienelė J. Anuškaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	29	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	200	6.31	8.96	49.27	303.00
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 plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	180	19.58	6.33	29.35	252.67
Jogurtas natūralus 2.9 % 125g	33	125	5.50	4.88	5.88	89.38
sūrio lazdelė (60)	46587	60	16.02	12.48	0.21	177.24
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>108.92</b>	<b>89.82</b>	<b>215.54</b>	<b>2106.25</b>

*Erika Vaickelionė*  
Specialistė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė S. Ambaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

*Alvy*

10 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Antradienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Jogurtas "Jums" su figomis	789	125	3.50	3.13	8.63	76.63
sūrio lazdelė (60)	46587	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	190	16.38	7.48	47.26	321.93
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
Sūrio lazdelė (60 g)	35	60	16.02	12.48	0.21	177.24
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>114.68</b>	<b>92.56</b>	<b>224.93</b>	<b>2191.52</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Veickelionė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Puobaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

10 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	200	3.74	7.22	18.72	154.81
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
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
Grūdiniai sausainiai	7891	50.00	4.10	7.00	35.50	221.40
Morkų salotos su gr. jogurtu ir česnakų	8274	120.00	3.54	0.34	13.45	70.96
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	180.00	13.78	5.54	45.30	286.21
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>62.20</b>	<b>81.43</b>	<b>260.31</b>	<b>2022.91</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Vaitkelionė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Ketvirtadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Prubaitė*  
(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
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
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
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
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
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
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	200	14.08	7.12	39.79	279.53
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>110.87</b>	<b>67.90</b>	<b>251.53</b>	<b>2060.70</b>

*Specialistė  
Erika Varkelionė*

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 savaitė  
2 valgiaraščio savaitė  
Penktadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Diabella A. Ambaite*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*Abu*

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
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.08	4.14	13.41	95.25
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	120.00	1.69	6.37	11.81	111.32
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
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Pyragėlis "Marcipaninis sukutis"	79	80	5.28	23.20	29.60	348.32
Kepta su garais žuvis (lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis)	2.1	120.00	21.98	14.80	6.32	246.44
Sūrio lazdelė 20 gr.	333	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A 4	150	0.23	9.29	18.15	157.16
Grikių ir kiaušienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	200.00	28.43	12.79	42.56	399.11
Jogurtas natūralus 2.9% riebus	422	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	200	4.27	7.65	39.21	242.77
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>82.69</b>	<b>106.63</b>	<b>284.26</b>	<b>2427.52</b>

*Diabella A. Ambaite*  
Specialistė  
Grita Vaicikelionė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

11 savaitė  
3 valgiaraščio savaitė  
Pirmadienis

5-12 kl.

Tvirtinu: *Dienė J. Anušaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)  
*J. Anušaitė*

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
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6	150.00	0.82	3.19	6.69	58.77
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
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	170	23.52	15.81	35.25	377.39
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
sūrio lazdelė (60)	46587	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	200	10.19	9.45	57.82	357.07
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	140	0.27	8.95	18.50	155.62
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	120	4.92	0.52	30.36	145.80
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Baltasis padažas	26	40	1.74	2.59	4.88	49.76
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	83	180	46.80	14.26	2.32	324.83
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>119.99</b>	<b>79.50</b>	<b>269.72</b>	<b>2274.35</b>

*Erika Vaitkelionė*  
Specialistė  
Erika Vaitkelionė

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Ambakaitė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

11 savaitė  
3 valgiaraščio savaitė  
Antradienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	70	0.00	0.00	0.00	0.00
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausoįantis)	1-3/34AT 1	150	4.15	3.37	21.55	133.14
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
Žemaičių blynai	52	250.00	19.63	16.51	63.71	481.93
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Grietinė (30 g)	41	30.00	0.72	9.00	0.93	87.60
Jogurtas "Jums" su figomis	789	125	3.50	3.13	8.63	76.63
Avižinių kruopų ir kiaulienos kumpinės troškiny (tausoįantis)	11-5/103T 4	220	18.31	12.18	32.64	313.45
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	120	1.73	5.23	7.51	84.01
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausoįantis) (augalinis)	67	200	14.08	7.12	39.79	279.53
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>73.14</b>	<b>67.79</b>	<b>258.13</b>	<b>1935.18</b>

*Specialistė*  
*Šilpa Viskelionė*

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Pambučienė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

11 savaitė  
3 valgiaraščio savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	200	6.31	8.96	49.27	303.00
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.67	3.38	17.81	112.40
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
Grikių ir kiaušienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	200.00	28.43	12.79	42.56	399.11
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Virtų burokėlių salotos su porais, citrinos sultimis ir ypač tyru al. aliejumi	87878	110	0.65	5.70	12.96	105.71
Grūdiniai sausainiai	7891	50.00	4.10	7.00	35.50	221.40
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Karališki balandėliai (tausojantis)	91	180.00	31.52	6.79	17.14	255.71
Pomidorų padažas	555	20.00	0.20	0.05	3.40	14.85
Morkų salotos su saulėgražų branduoliais ir džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	0888	100.00	3.02	10.19	15.16	164.44
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>97.06</b>	<b>74.23</b>	<b>287.99</b>	<b>2208.25</b>

*[Signature]*  
Specialistė  
Erika Mikėlionė



# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

5-12 kl.

Tvirtinu: *Direktorė J. Medvedevė*  
(pareigos, vardas, pavardė)

11 savaitė  
3 valgiaraščio savaitė  
Penktadienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	90	2.28	2.00	24.65	125.70
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	Nr.: 1-3/42AT 1	150.00	5.57	4.45	20.01	142.35
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	26	40	1.74	2.59	4.88	49.76
Kepta lašišos filė (tausojantis)	86	115.00	17.44	28.05	1.32	327.52
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	29	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Morkų salotos su gr. jogurtu ir saulėgražų sėklomis	0005	110.00	3.93	2.09	12.60	84.96
Sūrio lazdelė (20)	7777	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Perlinių kruopų troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	58	200	4.89	5.86	34.96	212.14
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	100	1.48	6.79	4.63	85.51
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	80.00	0.35	0.35	11.44	50.34
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	31	180	32.87	18.55	8.74	333.33
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	140	3.99	4.16	30.73	176.27
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
<b>Iš viso (šio maitinimo):</b>			<b>101.19</b>	<b>98.78</b>	<b>211.89</b>	<b>2141.36</b>

*Specialistė  
Vilka Valckelionė*