

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija
Kučiūnų – Krosnos sk.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 7 m. amžiaus grupė

Išstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 17:00 val.


Zinka Vaidelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

18 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu *Puvelkė J. Smilke*
(pareigos, vardas, pavardė)

Wuj

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojuantis)	3-3/55AT 4	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Sūrio lazdelė - 20 g	888	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			14.23	11.66	56.09	386.20

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis su vištiena	4	160.00	12.94	4.37	31.98	219.02
Rūgštynių sriuba (tausojuantis)	5	150	2.64	3.53	10.28	83.48
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	10	0.18	5.24	0.22	48.76
Pienas (2,5 %)	8	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Iš viso (šio maitinimo):			20.70	19.76	68.83	535.97

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausojuantis)	8-8/162T 3	150	16.94	14.67	12.97	251.69
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			19.04	15.61	41.68	383.39

*Specialistė
Erika Vackašonė*

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

12 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Dionelė S. Prubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Alvy

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.58	4.45	0.02	58.45
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausoįantis)	6-3/60T 4	150	8.36	6.40	44.07	267.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			13.34	11.26	57.08	383.00

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausoįantis)	1-3/31AT 1	150	2.67	3.38	17.81	112.40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	80	2.93	8.10	14.40	142.25
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	20	0.87	1.33	2.43	25.20
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausoįantis)	11-7/140T 1	65	12.76	7.03	3.79	129.49
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Iš viso (šio maitinimo):			22.04	25.52	58.50	551.85

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pienas (2,5 %)	8	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Grietinė (30 proc.)	41	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Švilpikai	0057	120.00	7.96	1.99	49.60	248.15
Iš viso (šio maitinimo):			12.40	9.49	55.94	358.79

*Specialistė
Vida Vackelionė*

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Direktore
Alma Burbaitė



36 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 2	180	7.05	6.10	33.16	215.76
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausojantis)	19	40	3.77	4.92	9.04	95.53
Iš viso (šio maitinimo):			11.22	11.42	55.20	368.49

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	60	2.46	0.26	15.18	72.90
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	15	0.27	7.86	0.34	73.13
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	40	80	20.30	13.05	13.29	251.79
Pievagrybių sriuba (tausojantis)	034774	120.00	1.75	7.44	7.91	105.56
Iš viso (šio maitinimo):			25.00	28.82	43.86	534.85

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
(Sūrio lazdelė)	888	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	150	16.94	14.67	12.97	251.69
Iš viso (šio maitinimo):			24.38	19.77	41.75	442.47

Specialisto
Zina Vaiskelionė

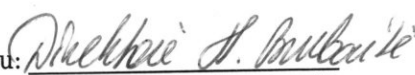


Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

15 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	170.00	5.47	6.17	31.99	205.38
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Iš viso (šio maitinimo):			17.22	12.39	50.75	383.43

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietuviški šaltibarščiai su burokėliais (tausojantis)	7	190	6.30	7.83	8.48	129.61
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	100	2.55	3.11	23.32	131.47
Natūralios įvairių vaisių sultys 100 proc.	7003	150	0.15	0.15	15.00	61.95
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	70	0.99	3.71	6.89	64.94
Žuvies kotletai kreminiame pomidorų padaže (tausojantis)	0020	60.00	10.82	6.62	10.38	144.32
Iš viso (šio maitinimo):			21.21	21.73	73.25	573.41

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			19.61	12.70	48.13	385.23


Džeikvė S. Bulbaitė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Direktorius A. Rubaika
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Miežinių kruopų košė su sviestu (82proc.) (tausoįantis)	592	200.00	5.60	0.80	37.13	178.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			17.36	7.02	55.89	356.19

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kalakutienos filė juostelės padaže (tausoįantis)	84	80	22.03	13.09	4.34	223.29
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausoįantis)	3-3/33T 2	90	2.84	1.81	15.60	90.10
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	1-3/36AT 1	120	3.32	4.13	12.01	98.49
Pomidorų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	31	70	1.63	0.15	2.99	19.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			30.68	22.80	55.40	549.52

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausoįantis)	8-8/162T 3	150	16.94	14.67	12.97	251.69
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			19.04	15.61	41.68	383.39

*Specialistė
Erika Varkelionė*

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Antradienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Direktorius A. Pribaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)
A. Pribaitis

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	180.00	4.54	2.10	40.99	201.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė	62	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			10.47	6.75	56.10	327.02

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	70	2.80	0.35	17.27	83.42
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	20	0.87	1.33	2.43	25.20
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	65	12.76	7.03	3.79	129.49
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	100	1.45	4.36	6.26	70.01
Iš viso (šio maitinimo):			20.71	22.08	56.98	509.48

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	140	19.37	13.02	29.03	310.79
Iš viso (šio maitinimo):			21.63	17.25	34.83	381.07

[Signature]
Direktorius
A. Pribaitis

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Direktore
Alma Burbaitė

(pareigos, vardas, pavardė)

37 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	180	7.48	7.16	32.31	223.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Saldintas jogurtas (180 g)*	44447	180.00	4.86	3.78	9.36	90.90
Iš viso (šio maitinimo):			12.93	11.43	56.70	381.40

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/51T 3	90	3.10	2.14	23.70	126.44
Burokėlių salotos su avinžirniais ir raugintais agurkais (augalinis)	7114	70.00	2.00	5.61	10.85	101.92
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	65	12.76	7.03	3.79	129.49
Baltasis padažas	26	10	0.44	0.65	1.22	12.44
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	44425	150.00	1.80	7.28	11.41	118.35
Iš viso (šio maitinimo):			20.10	22.71	50.98	488.64

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Blynėliai su tarkuotais obuoliais	2792	120.00	8.59	11.87	39.75	300.16
Iš viso (šio maitinimo):			10.84	16.10	45.55	370.43

[Signature]
Erika Vainikė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Prilauka & Prilauka
(pareigos, vardas, pavardė)

16 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausoįantis)	3-3/55AT 4	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausoįantis)	19	40	3.77	4.92	9.04	95.53
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			12.26	12.02	52.06	365.45

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausoįantis)	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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	20	0.87	1.33	2.43	25.20
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausoįantis)	10-3/62T 4	70.00	17.54	5.20	5.32	138.19
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			26.73	16.98	67.62	530.26

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogu padažas	18	25	1.17	0.08	4.27	22.44
Sūrio lazdelė	62	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Varškės blynėliai	774	100.00	16.08	15.54	20.54	286.31
Iš viso (šio maitinimo):			22.59	19.77	24.87	367.83

Specialioji
Erika Vaitukelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Darž. nuo 3.

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

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.69	6.76	29.10	199.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
Iš viso (šio maitinimo):			9.57	8.14	69.34	388.88

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	110	1.55	5.84	10.82	102.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Kepta su garais žuvis (lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis)	2.1	80	14.66	9.87	4.21	164.29
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Iš viso (šio maitinimo):			21.57	25.84	57.08	547.14

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Iš viso (šio maitinimo):			19.61	12.70	48.13	385.23

[Signature]
Specialistė
J. K. V. K.

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

14 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Dovilė J. Ambakė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	190	5.20	3.83	32.69	186.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis	21	100	10.25	5.93	9.60	132.76
Iš viso (šio maitinimo):			16.03	10.24	57.33	385.62

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	60	2.46	0.26	15.18	72.90
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Brokolių salotos su gr. jogurtu, dž. spanguolėmis ir saulėgrąžų sėklomis	121218	70.00	3.68	1.72	8.72	65.07
Vištienos kepsnys su sūriu (tausojantis)	242	100.00	30.32	7.48	8.26	221.63
Iš viso (šio maitinimo):			39.22	16.19	54.87	522.07

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su šaldytomis/šviežiomis uogomis (tausojantis)	2	200	5.22	7.95	21.02	176.44
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyro ir banano kokteilis (tausojantis)	7038	150	4.26	2.55	27.45	149.78
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			9.87	10.89	61.47	383.42

Valdė
Iš Valdė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

11 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Darž. nuo 3.

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

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 2	180	7.05	6.10	33.16	215.76
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyro ir banano kokteilis (tausojantis)	7038	150	4.26	2.55	27.45	149.78
Iš viso (šio maitinimo):			11.30	8.65	60.61	365.54

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Žemaičių blynai	52	125	9.81	8.25	31.86	240.97
Grietinė (30 g)	41	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Natūralios įvairių vaisių sultys 100 proc.	7003	150	0.15	0.15	15.00	61.95
Iš viso (šio maitinimo):			14.93	19.50	76.33	540.52

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė - 20 g	888	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	25	1.17	0.08	4.27	22.44
Lietiniai blynai (premium) su varškės (9proc.) įdaru (tausojantis)	58	100.00	12.47	9.20	21.56	218.93
Iš viso (šio maitinimo):			19.38	13.83	38.90	357.65

Specialistė
Tika Vaickelionė
Tika Vaickelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3.

Tvirtina: *Direktorius S. Bubaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)

20 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausoįantis)	3-3/55AT 4	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausoįantis)	12	60	5.98	3.40	15.15	115.15
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			14.48	10.50	58.17	385.07

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausoįantis)	1-3/31AT 1	150	2.67	3.38	17.81	112.40
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausoįantis)	11-5/100T 3	150.00	21.32	9.59	31.92	299.33
Burokėlių salotos su avinžirniais ir raugintais agurkais (augalinis)	7114	70.00	2.00	5.61	10.85	101.92
Iš viso (šio maitinimo):			26.23	21.59	60.90	542.85

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	70	8.40	5.53	39.20	240.17
Pieniška makaronų sriuba (tausoįantis)	057	150.00	5.25	4.84	13.97	120.39
Sezoniniai vaisiai*	017	50.00	0.20	0.20	6.50	28.60
Iš viso (šio maitinimo):			13.85	10.57	59.67	389.16

[Signature]
Erika Vaideliene

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

11 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Direktorius M. Ambrauskas*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	200	8.40	7.65	39.66	261.15
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Jogurtas natūralus 2.9 % 125g	33	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			14.09	12.61	47.57	360.18

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	4.00	4.27	16.59	120.79
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	90	1.23	5.37	4.43	70.99
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Ryžių plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	150	16.32	5.27	24.46	210.55
Sūrio lazdelė	62	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			27.35	22.30	53.00	522.07

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	150	16.94	14.67	12.97	251.69
Iš viso (šio maitinimo):			19.04	15.61	41.68	383.39

Specialistė
Zina Vainikėlionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

20 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Direktorius R. Mubaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	170	5.80	5.21	44.37	247.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Saldintas jogurtas (su figomis)	0312	125	3.50	3.13	8.63	76.63
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			9.70	8.74	66.00	381.43

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	70	2.80	0.35	17.27	83.42
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas	26	10	0.44	0.65	1.22	12.44
Kepta lašišos filė (tausojantis)	86	70.00	10.62	17.08	0.80	199.36
Morkų salotos su gr. jogurtu ir saulėgrąžų sėklomis	0005	70.00	2.50	1.33	8.02	54.06
Iš viso (šio maitinimo):			22.17	26.85	47.62	520.83

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 3	140	20.11	13.98	28.69	321.00
Iš viso (šio maitinimo):			22.36	18.20	34.50	391.27

Erika Vaickelionė
Specialisto