

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

D. Dubaika
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	200	9.39	5.98	49.81	290.65
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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			14.92	10.23	51.92	359.39

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	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	2.05	3.24	13.32	90.61
Vištienos šlaunelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	200	19.36	4.52	9.95	157.95
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	100	1.29	6.83	6.68	93.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas "Jums" su figomis	789	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			27.88	21.20	71.96	590.14

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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Virtų bulvių ir varškės kukuliai	53	220.00	18.95	10.58	55.51	393.11
Iš viso (šio maitinimo):			19.59	13.98	68.82	479.51

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

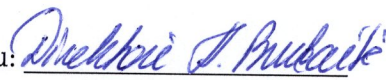
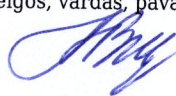
(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Antradienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)


Pusryčiai 07:00-07:30 val.

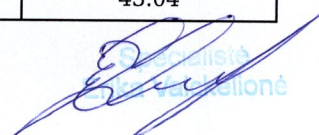
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Sūrio lazdelė - 20 g	888	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			13.00	10.56	38.99	302.97

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	70	2.80	0.35	17.27	83.42
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	90	1.10	5.73	8.55	90.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
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
Jogurtinis padažas salotoms ir daržovėms	101	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2 (1)	80	20.14	9.53	9.47	204.17
Cukinių ir obuolių sklindžiai (augalinis)	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (20 g)	333	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			29.48	28.32	68.05	644.95

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	0.50	0.22	0.39	5.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04


Sveikiname
visus sveikiname

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Darž. nuo 3.

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

[Signature]

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausojantis)	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):			19.32	15.61	34.92	357.43

[Signature]
Socialinio
darbo specialistė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

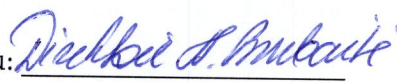
(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

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	
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
Bananai	326	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	150	8.36	6.40	44.07	267.35
Desertinė varškė 6.5%	546	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Iš viso (šio maitinimo):			29.74	20.66	47.86	496.32

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	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
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
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	12.83	7.10	3.89	130.73
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (80 g)	492	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			24.48	26.52	80.55	658.83

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


Dietke S. Ambaite
Vakarienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

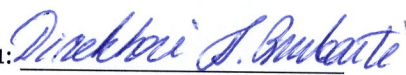
(įstaigos pavadinimas)

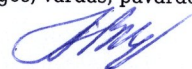
49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 4	150	15.60	4.34	41.27	266.53
Iš viso (šio maitinimo):			21.76	11.99	56.69	421.67


Marius J. Bubaitis
Pareigos, vardas, pavardė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

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	
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	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
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė 20 g	524	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			16.56	15.58	55.27	427.57

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	5.17	4.22	22.00	146.66
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	40	70	20.37	6.51	10.95	183.83
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	60	2.46	0.26	15.18	72.90
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	90	1.10	5.73	8.55	90.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
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
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltai ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			31.89	25.89	79.17	677.27

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	0.50	0.22	0.39	5.50


D. Pukelis
Vakarienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Darius J. Ambaika
(pareigos, vardas, pavardė)
Almu

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Varškės sūrelis	35	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojuantis)	6-8/160T 3	140	12.16	10.85	32.02	274.33
Iš viso (šio maitinimo):			17.99	15.23	32.47	338.91

[Signature]
E. J. Ambaika
E. J. Ambaika

(istaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3.

Tvirtinū: Diego L. Rubalcaba
(pareigos, vardas, pavardė)

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	200	6.43	7.26	37.64	241.62
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
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Iš viso (šio maitinimo):			18.19	13.48	56.40	419.68

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojojantis)	74	70	1.77	1.56	19.17	97.77
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/39AT 1	150	1.08	4.14	13.41	95.25
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojojantis)	43	80	11.50	5.85	7.78	129.81
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (60 g)	35	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	70.00	2.26	0.18	6.68	37.43
Desertinė varškė 6.5%	546	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Iš viso (šio maitinimo):			35.54	25.26	72.69	660.21

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	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75

[Signature]

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Direktorius J. Budaikis
(pareigos, vardas, pavardė)
Mity

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Iš viso (šio maitinimo):			19.61	12.70	48.13	385.23

[Signature]
Valdytoja
J. Budaikienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Dievė J. Bukevičė
(pareigos, vardas, pavardė)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.) (tausojantis)	592	200.00	5.60	0.80	37.13	178.14
Iš viso (šio maitinimo):			16.96	6.62	42.89	298.99

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	80	20.43	6.83	4.00	159.18
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	90	2.84	1.81	15.60	90.10
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	5	150	2.64	3.53	10.28	83.48
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	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ryžių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (20 g)	333	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			30.17	16.26	55.13	487.49

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	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04

Dievė J. Bukevičė
Specialistė
Erika Vaickelienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Dienė S. Mubartė
(pareigos, vardas, pavardė)
Stasys

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Iš viso (šio maitinimo):			18.92	15.21	21.92	300.23

[Signature]
Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija
Lazdijai, 2024 m. kovo mėn.

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Antradienis

Darž. nuo 3.

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

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	200	5.05	2.34	45.55	223.42
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 "Jums" su figomis (125 g)	987	125.00	3.50	3.13	8.63	76.63
Iš viso (šio maitinimo):			8.74	5.55	56.21	309.71

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% (200 ml)	477	0	0.00	0.00	0.00	0.00
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	3.27	5.94	26.66	173.20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	100	1.45	4.36	6.26	70.01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
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
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	65	12.83	7.10	3.89	130.73
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas "Jums" su figomis	789	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			23.82	23.02	78.76	617.49

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	0.00	0.00	0.00	0.00

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Dienelė J. Prudaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

2 valgiaraščio savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) apkepas (tausojojantis)	48	150	20.76	13.95	31.10	332.99
Iš viso (šio maitinimo):			23.41	18.58	49.91	460.46

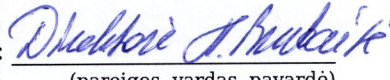
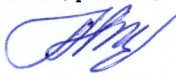
[Signature]
Dienelė J. Prudaitė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

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	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.32	7.96	35.90	248.49
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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Desertinė varškė 6.5%	546	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Iš viso (šio maitinimo):			27.19	18.56	63.27	528.91

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	2.26	4.75	14.15	108.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
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
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	195.00	13.78	5.55	45.19	285.79
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			22.69	23.32	73.33	593.89

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su mielėmis	55	180	13.40	16.71	61.97	451.89
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
Iš viso (šio maitinimo):			13.59	16.80	64.00	461.55


Specialista
mitybos patarėjas

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

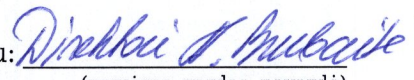
(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

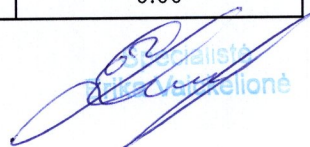
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			16.77	15.48	48.03	398.51

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	5.17	4.22	22.00	146.66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	110	1.55	5.84	10.82	102.04
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
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
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	70	17.62	5.28	5.44	139.78
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			30.39	23.28	82.71	661.94

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


D. Pukaitė
Mokytoja

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

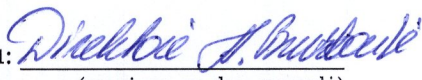
(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	25	1.17	0.08	4.27	22.44
Blynai su obuoliais	56	130.00	9.19	11.77	39.48	300.60
Iš viso (šio maitinimo):			10.76	12.25	56.74	380.24


Specialistė
E. Vaickelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Darius H. Mubcaite
(pareigos, vardas, pavardė)
Alvy

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			11.62	11.40	44.21	325.90

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Kepta su garais žuvis (lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis)	2.1	80	14.66	9.87	4.21	164.29
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			22.47	26.46	70.46	609.84

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	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės sūrelis	35	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27

Alvy
Tvirtina
Tvirtina

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Viktorija J. Mubackė
(pareigos, vardas, pavardė)
J. Mubackė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mandarinai	330	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės (9%) virtinukai (tausojojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Iš viso (šio maitinimo):			19.61	12.70	48.13	385.23

[Signature]
Gimnazijos
direktorė
Viktorija J. Mubackė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Directorius J. Mubacis*
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.47	4.03	34.41	195.79
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
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis	21	100	10.25	5.93	9.60	132.76
Iš viso (šio maitinimo):			16.31	10.44	59.06	395.41

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų burokėlių salotos su uvežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	90	0.17	5.75	11.89	100.04
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	60	2.46	0.26	15.18	72.90
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6	150	0.68	2.53	5.57	47.74
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
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
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	83	110.00	22.20	7.51	1.87	163.93
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (40 g)	222	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			29.87	22.58	61.65	569.32

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su šaldytomis/šviežiomis uogomis (tausojantis)	2	200.00	5.45	8.34	21.84	184.21

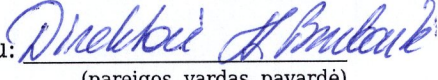
Specialisto Erika Viskelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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	0.00	0.00	0.00	0.00
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas natūralus 2.9 % 125g	33	125	6.88	6.09	7.34	111.72
Iš viso (šio maitinimo):			12.72	14.83	42.19	353.13


Specialistė
E. Čiškė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Diekšas J. Muback*
(pareigos, vardas, pavardė)
My

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Griekių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausoįantis)	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
Desertinė varškė 6.5%	546	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Iš viso (šio maitinimo):			23.85	15.90	36.94	386.28

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	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	0	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	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Žemaičių blynai	52	125	9.66	8.25	30.46	234.69
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausoįantis) (augalinis)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30 g)	41	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Iš viso (šio maitinimo):			16.79	20.06	74.73	546.58

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Mandarinai	330	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Bananai	326	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19

Erkė Vorkelion

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

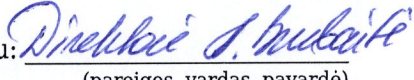
(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Antradienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			17.15	13.30	17.10	256.67


Specialistė
Erika Vaitkevičienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

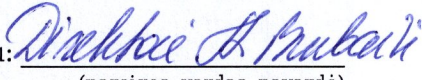
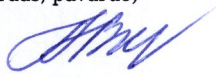
(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)


Pusryčiai 07:00-07:30 val.

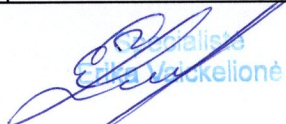
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	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):			13.65	9.80	54.07	359.04

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	50	0.50	0.22	0.39	5.50
Morkų salotos (augalinis)	59	80	1.00	5.51	8.68	88.31
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	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Grikių ir kiaulienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	150.00	21.33	9.59	31.95	299.44
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas natūralus 2.9%rieb.	422	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			32.95	26.59	80.77	694.17

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis su vištiena	4	160	10.35	3.50	25.59	175.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20


Erika Vackelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

D. Budaitis
(pareigos, vardas, pavardė)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kefyras (2,5%)	22	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Iš viso (šio maitinimo):			20.41	14.06	44.85	387.54

[Signature]
Specialisto
Erika Viskelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Dienė J. Paulaitė*
(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 košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojuantis)	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	6.88	6.09	7.34	111.72
Iš viso (šio maitinimo):			15.47	13.83	49.04	382.52

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	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	1.13	5.36	4.05	68.95
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Ryžių plovos su vištienos file (tausojuantis)	10-5/111T 2 (3)	150	16.32	5.27	24.46	210.55
Lęšių ir cukinijų kepsneliai (augalinis)	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (60 g)	35	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas "Jums" su figomis	789	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			24.07	18.84	67.35	535.24

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
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
Varškės sūrelis	35	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27

Valstybinė mitybos inspekcija
Valstybinė mitybos inspekcija

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu:

Dienė J. Bubakė
(pareigos, vardas, pavardė)
DM

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su obuoliais	56	130.00	9.19	11.77	39.48	300.60
Iš viso (šio maitinimo):			17.19	20.55	58.35	487.15

E. Viskelionė
Specialistė
Erika Viskelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Darž. nuo 3.

Tvirtinu: *Dirkšiai S. Prubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Šmuy

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	180	6.14	5.52	46.98	262.17
Nesaldinta žolelių arbata	11	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės sūrelis	35	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Apelsinai	321	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			6.54	5.92	59.98	319.37

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	70	1.77	1.56	19.17	97.77
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	Nr.: 1-3/42AT 1	150	5.75	4.48	21.57	149.66
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	70.00	2.26	0.18	6.68	37.43
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Kepta lašišos filė (tausojantis)	86	70.00	10.62	17.08	0.80	199.36
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
Baltasis padažas	26	40	1.74	2.59	4.88	49.76
Iš viso (šio maitinimo):			24.27	29.60	74.98	663.41

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	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):			22.76	18.60	47.50	448.47

*Specialistė
S. Mikėlionė*