

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

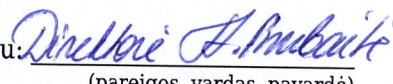
(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

0-4 kl.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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 šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojojantis)	1-3/28AT 1	150	2.05	3.24	13.32	90.61
Vištienos šlaunelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojojantis)	10-5/105T 4	220	21.30	4.98	10.94	173.75
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	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
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Jogurtas "Jums" su figomis	789	125	3.50	3.13	8.63	76.63
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojojantis)	72	180	3.37	6.50	16.85	139.33
Iš viso (šio maitinimo):			40.75	35.19	155.02	1099.78


E. Mubaitė
Eriklė/elektroninė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Antradienis

0-4 kl.

Tvirtinuo:

Darius Š. Bruckas
(pareigos, vardas, pavardė)
Š.

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	70	0.00	0.00	0.00	0.00
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	90	3.60	0.45	22.20	107.25
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	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	30.21	14.29	14.20	306.25
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Sūrio lazdelė (40 g)	222	40.00	10.68	8.32	0.14	118.16
Cukinių ir obuolių sklandžiai (augalinis)	68	180	6.21	7.20	41.60	256.02
Iš viso (šio maitinimo):			60.78	67.24	150.14	1448.83

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Dirėkė J. Prubailė
(pareigos, vardas, pavardė)
Štys

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
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	120	4.40	12.15	21.60	213.37
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	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100.00	19.73	10.92	5.98	201.13
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Sūrio lazdelė (80)	7553	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (60 g)*	8529	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	180	9.17	8.51	52.03	321.36
Iš viso (šio maitinimo):			62.98	60.63	201.12	1602.04

[Signature]
Specialioji
mitybos mokytoja
Irena Viskelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

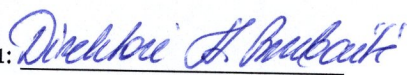
(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

0-4 kl.

Tvirtinu: 
(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	5.17	4.22	22.00	146.66
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	40	120	34.92	11.15	18.77	315.13
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
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	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
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltai ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	160	4.18	0.33	55.67	242.40
Iš viso (šio maitinimo):			72.60	59.39	187.25	1573.88


Specialisto
Darius J. Paulaitis

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Wichita J. Kudrinsk
(pareigos, vardas, pavardė)

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
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	70	1.77	1.56	19.17	97.77
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.08	4.14	13.41	95.25
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
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	180	25.88	13.17	17.50	292.06
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	100.00	3.24	0.26	9.55	53.46
Desertinė varškė 6.5%	546	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (80)	7553	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (60 g)*	8529	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	180	3.85	6.88	35.29	218.49
Iš viso (šio maitinimo):			57.16	45.24	167.01	1303.83

Edvardas Velička
Eduardas Velička

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

D. Lukšienė
(pareigos, vardas, pavardė)
Šmy

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
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	70	1.77	1.56	19.17	97.77
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.08	4.14	13.41	95.25
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
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	180	25.88	13.17	17.50	292.06
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	100.00	3.24	0.26	9.55	53.46
Desertinė varškė 6.5%	546	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (80)	7553	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (60 g)*	8529	60	16.02	12.48	0.21	177.24
Iš viso (šio maitinimo):			53.32	38.36	131.72	1085.34

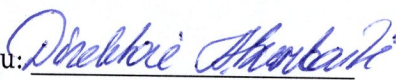
[Signature]
Sveikė Vackelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

0-4 kl.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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	120	30.65	10.24	6.00	238.77
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	120	3.79	2.42	20.80	120.14
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	5	150	2.64	3.53	10.28	83.48
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	50	0.50	0.22	0.39	5.50
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
Sūrio lazdelė (40 g)	222	40.00	10.68	8.32	0.14	118.16
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	180	5.68	8.06	44.35	272.70
Iš viso (šio maitinimo):			61.32	47.71	142.58	1245.00


Specialistė
Dėkė Morkaitė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

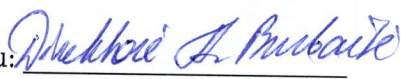
(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Antradienis

0-4 kl.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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	90	3.60	0.45	22.20	107.25
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	120	1.73	5.23	7.51	84.01
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	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100.00	19.73	10.92	5.98	201.13
Sūrio lazdelė (40 g)	222	40.00	10.68	8.32	0.14	118.16
Natūralios įvairių vaisių sultys 100% (200 ml)	477	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas "Jums" su figomis	789	125	3.50	3.13	8.63	76.63
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	190	16.38	7.48	47.26	321.93
Iš viso (šio maitinimo):			65.48	58.99	178.71	1507.69


Mokytoja
D. Pribaitė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Dnekkce J. Budaike
(pareigos, vardas, pavardė)

Stm

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Natūralios įvairių vaisių sultys 100%	15	200	0.20	0.20	20.00	82.60
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	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	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.71	20.96	0.90	195.03
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	195.00	13.78	5.55	45.19	285.79
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	140	16.80	9.80	3.78	170.52
sūrio lazdelė (60)	46587	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (40 g)*	3333	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Troškinti kopūstai (augalinis) (tausojantis)	72	180	3.37	6.50	16.85	139.33
Iš viso (šio maitinimo):			49.67	70.29	139.35	1388.72

*Specialisto
rinkta kelionė*

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

0-4 kl.

2 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Tvirtinu:

(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	5.17	4.22	22.00	146.66
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	120	1.69	6.37	11.81	111.32
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	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100	25.17	7.55	7.77	199.68
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Jogurtas natūralus 2.9% rieš. 125g	29	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Natūralios įvairių vaisių sultys 100% (200 ml)	477	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	180	12.67	6.41	35.81	251.58
Iš viso (šio maitinimo):			60.21	50.50	169.94	1375.11


 Specialistas
 mitybos funkcijoms

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

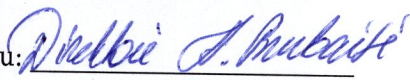
(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

0-4 kl.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	70	0.00	0.00	0.00	0.00
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	1.69	6.37	11.81	111.32
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	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	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Kepta su garais žuvis (lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis)	2.1	100.00	18.32	12.33	5.27	205.36
Sūrio lazdelė (20 g)	333	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	180	3.85	6.88	35.29	218.49
Iš viso (šio maitinimo):			38.74	52.52	167.65	1298.19


Pareigų atlikėjas

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Darius J. Bubaitis
(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų burokėlių salotos su uviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	140	0.27	8.95	18.50	155.62
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
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	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
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	83	120	24.22	8.20	2.04	178.84
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
sūrio lazdelė (60)	46587	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė (40 g)*	3333	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	180	9.17	8.51	52.03	321.36
Iš viso (šio maitinimo):			73.28	56.09	164.51	1455.96

[Signature]
Specialiste
Erika Vaitiekienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

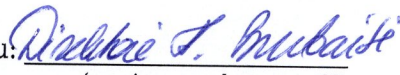
(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

0-4 kl.

3 valgiaraščio savaitė

Antradienis

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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
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) (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	0.50	0.22	0.39	5.50
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	19.32	16.49	60.92	469.39
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
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
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	180	12.67	6.41	35.81	251.58
Iš viso (šio maitinimo):			46.19	45.36	200.09	1393.40



Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Meda J. Bubaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

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
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	90	1.12	6.20	9.77	99.35
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
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Desertinė varškė 6.5% 140g	18	140	16.80	9.80	3.78	170.52
Karališki balandėliai (tausojantis)	91	180	31.04	6.73	17.13	253.31
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Sūrio lazdelė (20 g)	333	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Pomidorų padažas	555	20.00	0.20	0.05	3.40	14.85
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	180	5.68	8.06	44.35	272.70
Iš viso (šio maitinimo):			69.15	48.28	177.80	1422.28

Meda J. Bubaitė
Tvirtina:
(pareigos, vardas, pavardė)

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

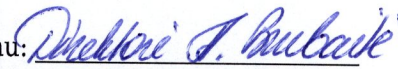
(įstaigos pavadinimas)

51 savaitė

0-4 kl.

3 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

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	130	1.63	7.74	5.86	99.60
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	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
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	160	17.40	5.63	26.09	224.59
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.95	28.68
Sūrio lazdelė (40 g)	222	40.00	10.68	8.32	0.14	118.16
Jogurtas "Jums" su figomis	789	125	3.50	3.13	8.63	76.63
Lęšių ir cukinijų kepsneliai (augalinis)	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			42.85	35.84	109.56	932.22


Sveikatinga
Maitinimo