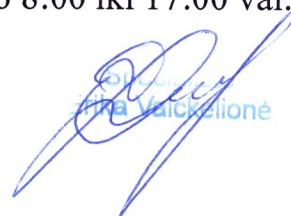


Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija
Kučiūnų – Krosnos sk.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 – 10 m. amžiaus grupė (PUG)

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

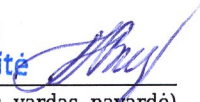

Jolita Vaickelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

39 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu: 
Direktorė
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	9.82	6.26	52.10	304.02
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Natūralus jogurtas (180 g)*	29	180.00	5.76	4.50	7.38	93.06
Iš viso (šio maitinimo):			15.96	10.93	63.56	416.40

Vakarienė 14:30-17:00 val.

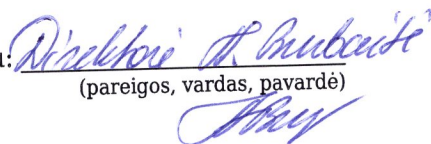
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Iš viso (šio maitinimo):			19.69	12.78	50.73	396.67



Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

0-4 kl.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

12 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

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	180	3.37	6.50	16.85	139.33
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
Vištienos šlaunelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160	25.62	5.45	10.97	195.44
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
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	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
Jogurtas natūralus 2.9% rieš. 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 (40 g)*	3333	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Iš viso (šio maitinimo):			57.15	45.01	156.88	1261.27


D. Rukšienė
Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

39 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Antradienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaite

(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	200	8.30	7.01	40.98	260.26
(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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso (šio maitinimo):			14.50	11.82	60.73	407.30

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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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
Varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	355355	120.00	16.74	11.19	28.40	281.29
Iš viso (šio maitinimo):			18.39	11.75	48.27	372.36


Alma Burbaite

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

21 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Antradienis

0-4 kl.

Tvirtinu: *Dionelė J. Dubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Shey

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	200.00	16.17	5.46	39.98	273.78
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	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	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
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
Vaisių ir uogų kokteilis (tausojantis)	0332	200.00	1.77	0.59	39.02	168.51
Cukinių ir obuolių sklandžiai (augalinis)	68	160	5.52	6.40	36.98	227.58
Iš viso (šio maitinimo):			35.66	46.83	194.80	1343.33

[Signature]
Specialistė
Elena Maickellionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

39 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu: 
Direktorė
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

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	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Natūralus jogurtas (180 g)*	29	180.00	5.76	4.50	7.38	93.06
Pusryčių dribsniai su pienu (tausojantis)	7741	200.00	8.24	4.36	41.44	237.96
Iš viso (šio maitinimo):			14.00	8.86	48.82	331.02

Vakarienė 14:30-17:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pienas (2,5 %)	8	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Grietinė (30 proc.)	41	20.00	0.48	6.00	0.62	58.40
Švilpikai	0057	180.00	11.94	2.99	74.40	372.23
Iš viso (šio maitinimo):			19.22	13.99	84.82	542.03


Specialistė
Erika Vaickienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

18 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

0-4 kl.

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

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	64	180	9.17	8.51	52.03	321.36
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
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	19.63	10.82	5.83	199.21
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	1.93	28.59
Sūrio lazdelė (40 g)*	3333	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Iš viso (šio maitinimo):			57.26	56.37	207.64	1566.91

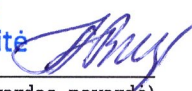
[Signature]
Specialistė
Jurga Vaickelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

39 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu: 
Direktorė
Alma Burbaitė
(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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
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):			11.30	11.50	57.80	379.93

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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
(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):			25.94	20.17	52.91	496.95


Specialistė
Erika Vaickelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Direktorė
Alma Burbaitė



36 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	
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
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	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
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	40	90	22.83	14.68	14.95	283.26
Jogurtinis - kefyro padažas salotoms ir daržovėms	92	20.00	0.93	1.91	1.93	28.59
Sūrio lazdelė (60 g)*	8529	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
Morkų salotos su gr. jogurtu ir saulėgrąžų sėklomis	24	90.00	3.22	1.71	10.31	69.51
Pievagrybių padažas	2232	30.00	0.77	4.29	2.02	49.76
Pievagrybių sriuba (tausojantis)	034774	150.00	2.19	9.30	9.88	131.95
Ryžių troškinys su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	200	4.27	7.65	39.21	242.77
Iš viso (šio maitinimo):			61.81	55.20	185.79	1487.18

Specialistė
Erika Vasekėlonė



Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

39 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu: 
Direktorė
Alma Burbaitė
(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	180.00	5.79	6.53	33.88	217.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Iš viso (šio maitinimo):			17.81	12.92	57.27	416.61

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
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T 3	140	12.16	10.85	32.02	274.33
Sultys (su šiaudeliu) 200 ml	01725	200	0.00	0.60	20.60	87.80
Iš viso (šio maitinimo):			12.38	11.67	59.77	393.59


Specialiosios
Erika Michailionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

0-4 kl.

Tvirtinu: _____
(pareigos, vardas, pavardė)

21 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

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	180	3.85	6.88	35.29	218.49
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
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
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	130	3.31	4.05	30.31	170.91
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	90.00	2.72	9.17	13.65	148.00
Žuvies kotletai kreminiame pomidorų padaže (tausojantis)	0020	160.00	28.85	17.64	27.67	384.86
Iš viso (šio maitinimo):			54.74	63.05	201.85	1593.80

Specialisto
Erika Vaitiekė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

40 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu: 
Direktore
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
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	5.60	0.80	37.13	178.14
Iš viso (šio maitinimo):			17.63	7.19	60.53	377.29

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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
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
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso (šio maitinimo):			20.60	16.01	52.84	437.87

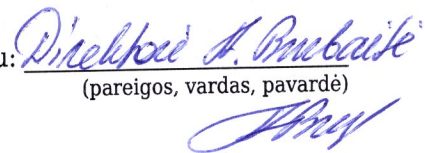

Specialiosios
Erika Vaidelionaitė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

10 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	33.04	19.64	6.51	334.93
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	120	3.79	2.42	20.80	120.14
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
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
Ryžių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	54	180	5.68	8.06	44.35	272.70
Iš viso (šio maitinimo):			54.27	50.41	154.45	1288.58

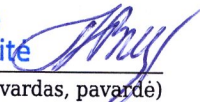

Specialistė
Trenčiūnė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

40 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Antradienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu: 
Direktorė
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčių dribsniai su pienu (tausojantis)	7741	200.00	8.24	4.36	41.44	237.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sūrio lazdelė	62	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			14.06	9.00	57.11	365.68

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
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	8	150	26.38	16.80	29.42	374.41
Iš viso (šio maitinimo):			28.63	21.03	35.22	444.68


Specializuota
Trijų Valandėlionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

19 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Antradienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Direktorius J. Ambaiškis
(pareigos, vardas, pavardė)
Šmy

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	63	190	16.38	7.48	47.26	321.93
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	2.37	5.79	19.77	140.71
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
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 žuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100	19.63	10.82	5.83	199.21
Grūdiniai sausainiai	7891	50.0	4.10	7.00	35.50	221.40
Vaisių ir uogų kokteilis (tausojantis)	0332	200.00	1.77	0.59	39.02	168.51
Iš viso (šio maitinimo):			55.90	54.89	244.18	1694.38

Specialisto
Erika Vatekailienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

40 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaite
(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%) (tausojojantis)	3-3/47T 2	200	8.32	7.96	35.90	248.49
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Saldintas jogurtas (180 g)*	44447	180.00	4.86	3.78	9.36	90.90
Iš viso (šio maitinimo):			14.03	12.39	64.93	427.35

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
Saldintas jogurtas 180 g	7841	180.00	4.86	3.78	9.36	90.90
Blynėliai su tarkuotais obuoliais	2792	120.00	8.59	11.87	39.75	300.16
Iš viso (šio maitinimo):			15.70	19.88	54.91	461.33

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

37 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaitė

(pareigos, vardas, pavardė)

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
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	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
Baltasis padažas	26	40	1.74	2.59	4.88	49.76
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.41	10.16	5.17	113.77
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100	19.63	10.82	5.83	199.21
Saldintas jogurtas 180 g	7841	180.00	4.86	3.78	9.36	90.90
Burokėlių salotos su avinžirniais ir raugintais agurkais (augalinis)	7114	110.00	3.14	8.82	17.06	160.17
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	44425	150.00	1.80	7.28	11.41	118.35
Sūrio lazdelė - 20 gr.*	75211	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	200	4.27	7.65	39.21	242.77
Iš viso (šio maitinimo):			48.48	59.25	173.46	1420.98

[Signature]
Erika Vaskelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

40 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

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	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Skrebučiai kepti orkaitėje (tausojuantis)	10001	100.00	8.44	8.76	27.80	223.78
Banų griežinėliai prie skrebučio (tausojuantis)	20002	50.00	1.00	0.25	19.17	82.92
Iš viso (šio maitinimo):			11.69	13.23	52.78	376.98

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%) ir trintų uogų padažas	18	25	1.17	0.08	4.27	22.44
Varškės blynėliai	774	120.00	19.30	18.65	24.65	343.57
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso (šio maitinimo):			20.95	19.20	44.51	434.65

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

0-4 kl.

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

10 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

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	150.00	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
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	250	1.00	1.00	32.50	143.00
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Medaus padažas salotoms ir daržovėms	102	20.00	0.15	10.00	5.15	111.22
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100.00	25.06	7.42	7.60	197.42
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Morkų salotos su saulėgrąžų branduoliais ir džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	0888	90.00	2.72	9.17	13.65	148.00
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
Pomidorinis daržovių troškiny su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67	180	12.67	6.41	35.81	251.58
Iš viso (šio maitinimo):			58.36	49.15	195.35	1457.20

Erika Vaitiekilionė
Specialisto
Erika Vaitiekilionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

16 savaitė

0-4 kl.

Tvirtinu:

Direktorius J. Butkade
(pareigos, vardas, pavardė)

2 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

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	120	1.69	6.37	11.81	111.32
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	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
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	100.00	18.32	12.33	5.27	205.36
Vaisių ir uogų kokteilis (tausojantis)	0332	200.00	1.77	0.59	39.02	168.51
Ryžių troškiny su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	50	180	3.85	6.88	35.29	218.49
Iš viso (šio maitinimo):			39.98	71.95	222.97	1699.30

[Signature]
Specialistė
Erika Varkelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

Direktorė
Alma Burbaitė



38 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

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	
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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis	21	100	10.25	5.93	9.60	132.76
Iš viso (šio maitinimo):			16.58	10.60	63.69	416.51

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
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Iš viso (šio maitinimo):			19.21	12.30	35.13	328.03



Erika Vaitkelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

0-4 kl.

Tvirtinu: **Direktore**
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

38 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

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
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
Daržovių sriuba (tausojantis)	119	150	2.52	5.24	11.50	103.27
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	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
Brokolių salotos su gr. jogurtu, dž. spanguolėmis ir saulėgrąžų sėklomis	121218	100.00	5.26	2.45	12.46	92.96
Vištienos filė juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	4442	120.00	40.79	12.79	7.23	307.14
Jogurtinis padažas su agurkais (tausojantis)	3367	20.00	1.42	0.05	0.92	9.76
Sūrio lazdelė 20 gr.	333	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Lęšių troškiny su morkomis (augalinis) (tausojantis)	70	180	17.41	5.88	43.08	294.84
Iš viso (šio maitinimo):			81.45	36.06	177.64	1360.89

Specialistė
Irena Vaitkelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

38 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Antradienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktore
Alma Burbaitė

(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
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyro ir banano kokteilis (tausojantis)	7038	200.00	5.68	3.40	36.60	199.71
Iš viso (šio maitinimo):			12.72	9.50	69.76	415.46

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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Saldintas jogurtas (180 g)*	44447	180.00	4.86	3.78	9.36	90.90
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	057	150.00	5.25	4.84	13.97	120.39
Iš viso (šio maitinimo):			10.59	9.10	38.93	279.93

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

38 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Antradienis

0-4 kl.

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaitė

(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
Bandelė "Sraigė" su varškės įdaru	5	70	8.40	5.53	39.20	240.17
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
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
Grietinė (30 proc.)	41	20.00	0.48	6.00	0.62	58.40
Saldintas jogurtas 180 g	7841	180.00	4.86	3.78	9.36	90.90
Jogurtinis padažas su agurkais (tausojantis)	3367	20.00	1.42	0.05	0.92	9.76
Iš viso (šio maitinimo):			47.63	47.74	231.65	1546.81

Specialistė
Erika Vackelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

38 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 07:00-07:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčių dribsniai su pienu (tausojantis)	7741	200.00	8.24	4.36	41.44	237.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			8.72	4.84	57.04	306.60

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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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):			14.12	9.75	41.43	310.01

Specialisto
Rita Vaickelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

0-4 kl.

Tvirtinu:

Directori J. Mikalaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

17 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	
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
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
Grūdiniai sausainiai	7891	50.0	4.10	7.00	35.50	221.40
Burokėlių salotos su avinžirniais ir raugintais agurkais (augalinis)	7114	110.00	3.14	8.82	17.06	160.17
Sūrio lazdelė (40)	4444	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Iš viso (šio maitinimo):			54.37	47.08	172.09	1329.56

[Signature]
Mikalaitė J. Jekellonė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

38 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaitė

(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	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Natūralus jogurtas (180 g)	33	180.00	5.76	4.50	7.38	93.06
Iš viso (šio maitinimo):			14.54	12.32	51.11	373.53

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	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40	2.96	0.64	17.12	86.08
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):			20.60	16.01	52.84	437.87

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

14 savaitė

0-4 kl.

Tvirtinu:

M. Mulkevičienė
(pareigos, vardas, pavardė)
M. Mulkevičienė

3 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 07:30-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausoįantis)	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	1.78	7.76	6.40	102.54
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	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 plovą su vištienos file (tausoįantis)	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	1.93	28.59
Sūrio lazdelė (20 g)*	5555	20.00	5.34	4.16	0.07	59.08
Keturių grūdų trapučiai "Saulės grūdas"	258	31.00	3.29	0.90	25.21	122.06
Vaisių ir uogų kokteilis (tausoįantis)	0332	200.00	1.77	0.59	39.02	168.51
Lėšių ir cukinijų kepsneliai (augalinis)	66	120	22.82	8.94	53.34	385.13
Iš viso (šio maitinimo):			61.76	39.01	225.72	1501.03

E. Mulkevičienė
E. Mulkevičienė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

38 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

PUG /DARŽ - Kučiūnų skyrius -
Krosnos skyrius

Tvirtinu:

Direktorė
Alma Burbaitė

(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	200.00	6.82	6.13	52.20	291.30
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sultys (su šiaudeliu) 200 ml	01725	200	0.00	0.60	20.60	87.80
Iš viso (šio maitinimo):			6.82	6.73	72.80	379.10

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	5.22	7.95	21.02	176.44
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyro ir banano kokteilis (tausojantis)	7038	200.00	5.68	3.40	36.60	199.71
Iš viso (šio maitinimo):			11.37	11.82	73.22	444.78

Specialistė
E. Vaidelionė

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

(įstaigos pavadinimas)

20 savaitė

0-4 kl.

Tvirtinu:

3 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

(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
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 saulėgrąžų sėklomis	0005	90.00	3.22	1.71	10.31	69.51
Perlinių kruopų troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	58	180	4.40	5.27	31.46	190.92
Iš viso (šio maitinimo):			46.61	53.94	147.92	1263.56

Oficiali...
Erika Vaitiekienė