

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

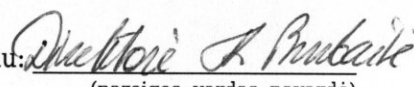
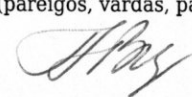
(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)


Pusryčiai 08:30-09:00 val.

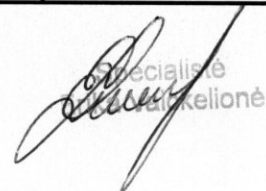
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Miežinių kruopų košė su sviestu (82proc.) (tausojantis)	592	150	4.20	0.60	27.85	133.60
Iš viso (šio maitinimo):			15.56	6.42	33.61	254.46

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kalakutienos filė juostelės padaže (tausojantis)	84	80.00	14.07	8.88	2.97	148.07
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	80	2.53	1.61	13.87	80.09
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba	1-3/36AT 1	150	4.15	5.16	15.02	123.11
Pomidorų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	31	70	1.63	0.15	2.99	19.78
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			24.60	19.62	59.96	514.79

Vakarienė 14:30-15:00 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
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	110	12.43	10.76	9.51	184.57
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Iš viso (šio maitinimo):			14.13	11.30	25.22	259.07

Specialistė

M. J. J.

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė**1 valgiaraščio savaitė**

Antradienis

Darž. iki 3 m.Tvirtinu: *Direktorė A. Mubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)**Pusryčiai 08:30-09:00 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	160	4.04	1.87	36.44	178.74
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Saldintas jogurtas (cukrų iki 5/100g)	24	125	3.50	3.13	7.50	72.13
Iš viso (šio maitinimo):			7.73	5.08	45.97	260.52

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	90	1.42	4.12	6.18	67.43
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	60	2.40	0.30	14.80	71.50
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150.00	2.37	5.79	19.77	140.71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	90	20.11	11.44	5.00	203.34
Iš viso (šio maitinimo):			28.52	25.46	70.86	626.72

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	120	16.61	11.16	24.88	266.39
Iš viso (šio maitinimo):			19.14	15.67	39.79	376.71

*Specialistė
Kuklinė*

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

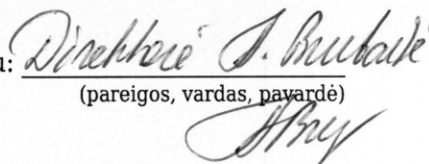
(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė**1 valgiaraščio savaitė**

Trečiadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu:


(pareigos, vardas, pavardė)**Pusryčiai 08:30-09:00 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	180	7.48	7.16	32.31	223.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			7.95	7.53	43.44	273.34

Pietūs 11:30-12:00 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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Grietinė (30%) (10 g)	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
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	160	11.41	4.64	40.29	248.61
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Iš viso (šio maitinimo):			16.07	18.45	79.78	549.46

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su mielėmis	55	120	8.94	11.14	41.31	301.26
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			9.37	14.22	43.66	340.12


Specialiste
mitybos patarė
patikrinė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. iki 3 m.

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

07 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	140.00	5.81	4.91	28.69	182.18
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	40.00	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):			15.11	14.07	39.84	346.46

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	5.17	4.22	22.00	146.66
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	80	1.13	4.24	7.87	74.21
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	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	20	0.87	1.33	2.43	25.20
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	70	17.62	5.28	5.44	139.78
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	80.00	2.28	2.38	17.56	100.73
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			34.79	26.15	86.31	719.69

Vakarienė 14:30-15:00 val.

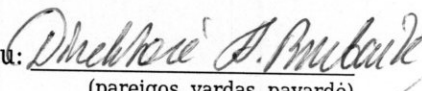
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	20	0.94	0.06	3.41	17.95

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su obuoliais	56	110	7.78	9.96	33.40	254.35
Iš viso (šio maitinimo):			8.99	10.30	45.92	312.34


E. Mikulė
Mokytoja

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu: *Praktai J. Mubait*
(pareigos, vardas, pavardė)
Pray

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.69	6.76	29.10	199.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			11.50	11.28	40.31	308.74

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) (30%)	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	80	1.13	4.24	7.87	74.21
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	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	80.00	2.28	2.38	17.56	100.73
Kepta su garais žuvis (jūros lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis).	9-7/143T 3	70	12.41	6.21	2.46	115.38
Iš viso (šio maitinimo):			19.12	20.79	66.42	529.30

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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	100	14.13	6.73	24.44	214.80
Iš viso (šio maitinimo):			16.66	11.23	39.35	325.11

Pray
Vakariene

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Darž. iki 3 m.

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

Pusryčiai 08:30-09:00 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	150	4.10	3.02	25.81	146.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis	21	80	8.20	4.74	7.68	106.21
Iš viso (šio maitinimo):			12.77	8.13	44.63	302.75

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	70	0.13	4.48	9.25	77.81
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	50	2.05	0.22	12.65	60.75
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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas	26	20	0.87	1.29	2.44	24.88
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	83	90	21.33	6.50	1.58	150.15
Iš viso (šio maitinimo):			27.29	18.83	56.61	505.07

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su šaldytomis/šviežiomis uogomis (tausojantis)	2	200.00	5.45	8.34	21.84	184.21
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			11.23	13.50	36.82	313.63

Valdžia
Vakarienė

(įstaigos pavadinimas)

Darž. iki 3 m.

Tvirtinų:

(pareigos, vardas, pavardė)

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	150.00	5.87	5.09	27.63	179.80
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Varškės sūrelis	35	100.00	5.80	9.72	9.08	147.00
Iš viso (šio maitinimo):			11.67	14.81	36.71	326.80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.15	3.37	21.55	133.14
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Žemaičių blynai	52	125	12.04	8.93	34.08	264.84
Grietinė (30%)*	111	15	0.36	4.50	0.47	43.80
Iš viso (šio maitinimo):			18.77	20.62	81.21	585.52

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltai ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	120	3.13	0.25	41.75	181.80
Grietinė (30%)	108	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			14.82	9.27	54.88	362.23

362.23

[Signature]

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu:

Delehoris J. Butkevič
(pareigos, vardas, pavardė)
Alvy

Pusryčiai 08:30-09:00 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	140.00	5.81	4.91	28.69	182.18
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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):			11.99	8.40	45.87	306.99

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Virtų burokėlių salotos su porais, citrinos sultimis ir ypač tyru al. aliejumi (augalinis)	87878	70.00	0.42	3.62	8.25	67.27
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis)	11-5/100T 3	150.00	21.37	9.61	32.21	300.77
Iš viso (šio maitinimo):			26.68	20.43	83.39	624.18

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis su vištiena	4	150.00	9.70	3.28	23.90	163.88
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Kefyras (2,5%)	22	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Iš viso (šio maitinimo):			18.96	13.22	38.28	347.90

Alvy
Dietologė
Vakarienė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu: *Darius A. Mubaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)

2 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 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%) (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	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Jogurtas natūralus 2.9% rieš. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			14.09	12.61	47.57	360.18

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	4.00	4.27	16.59	120.79
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	90	1.13	5.36	4.05	68.95
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	140	15.23	4.92	22.83	196.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso (šio maitinimo):			22.58	18.37	68.59	530.00

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
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
Blynai su obuoliais	56	110	7.78	9.96	33.40	254.35
Iš viso (šio maitinimo):			15.65	18.62	48.38	423.75

[Signature]
Vakarienė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu: *Dinači A. Pambaiči*
(pareigos, vardas, pavardė)

08 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 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	150	5.11	4.60	39.15	218.47
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso (šio maitinimo):			5.39	4.88	48.25	258.51

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas	26	20	0.87	1.29	2.44	24.88
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	86	70.00	12.26	19.66	1.36	231.42
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	70	2.26	0.18	6.68	37.43
Iš viso (šio maitinimo):			24.92	30.78	69.19	653.43

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 3	110	15.80	10.98	22.55	252.21
Iš viso (šio maitinimo):			18.33	15.49	37.45	362.53

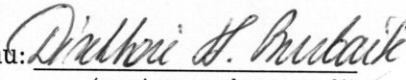
[Signature]
Patikslinome

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtintu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

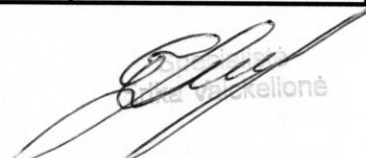
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	150.00	7.37	4.69	39.08	228.02
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			12.89	8.94	41.19	296.76

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir 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	160	16.16	3.78	8.30	131.86
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	70	0.82	4.34	4.25	59.38
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	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	80.00	2.28	2.38	17.56	100.73
Iš viso (šio maitinimo):			23.54	17.55	68.55	526.32

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Virtų bulvių ir varškės kukuliai	53	180	15.50	8.66	45.42	321.63
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			16.02	11.94	54.83	390.87

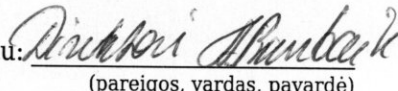
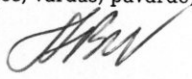

Dalia S. Gustaitė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)


Pusryčiai 08:30-09:00 val.

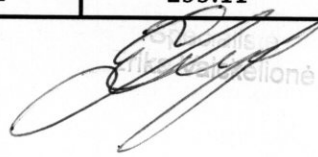
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausoįantis)	3-3/55AT 4	140.00	5.81	4.91	28.69	182.18
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Iš viso (šio maitinimo):			11.34	9.15	30.80	250.92

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausoįantis)	88	60	2.40	0.30	14.80	71.50
Rūgštynių sriuba (tausoįantis)	5	150.00	2.64	3.53	10.28	83.48
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	80	0.98	5.09	7.60	80.16
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	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	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
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausoįantis)	11-8/162T 2 (1)	70	17.62	8.33	8.28	178.65
Iš viso (šio maitinimo):			26.04	26.32	66.31	606.29

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Omletas (tausoįantis)	8-8/162T 3	110	12.43	10.76	9.51	184.57
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso (šio maitinimo):			14.41	11.58	34.32	299.11


Darius Štumbas

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Darž. iki 3 m.

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

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.58	4.45	0.02	58.45
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausoįjantis)	6-3/60T 4	120	6.69	5.12	35.25	213.88
Varškės sūrelis	35	100.00	5.80	9.72	9.08	147.00
Iš viso (šio maitinimo):			17.07	19.30	44.35	419.33

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausoįjantis)	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	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	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 (tausoįjantis)	11-7/140T 1	65	12.76	7.03	3.79	129.49
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	80.00	2.28	2.38	17.56	100.73
Iš viso (šio maitinimo):			23.73	26.04	81.12	653.79

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Grietinė (30%) (10 g)	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 sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausoįjantis)	6-8/161T 4	110	11.44	3.18	30.26	195.46
Iš viso (šio maitinimo):			17.49	10.71	41.78	333.44

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Darž. iki 3 m.

Tvirtinu:

Antoni J. Brubaitis
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 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	150.00	5.87	5.09	27.63	179.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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	40.00	3.77	4.92	9.04	95.53
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			15.26	14.45	45.85	374.45

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150.00	5.17	4.22	22.00	146.66
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	40	70.00	14.05	5.25	8.68	138.14
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	50	2.05	0.22	12.65	60.75
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	80	0.98	5.09	7.60	80.16
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	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	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
Iš viso (šio maitinimo):			24.65	23.83	76.28	618.21

Vakarienė 14:30-15:00 val.

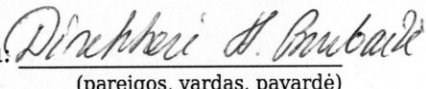
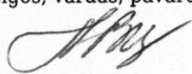
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T 3	120	10.42	9.30	27.44	235.14
Iš viso (šio maitinimo):			15.98	13.68	34.66	325.68

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė**3 valgiaraščio savaitė****Penktadienis****Darž. iki 3 m.**

Tvirtinu:


(pareigos, vardas, pavardė)
**Pusryčiai 08:30-09:00 val.**

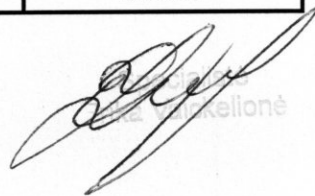
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausoįantis)	3-3/39T 2	150	4.82	5.45	28.23	181.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Iš viso (šio maitinimo):			16.46	11.55	43.09	342.11

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausoįantis)	74	70	1.77	1.56	19.17	97.77
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausoįantis) (30%)	1-3/39AT 1	150	1.08	4.14	13.41	95.25
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	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausoįantis)	43	80	11.70	5.95	7.91	132.01
Varškės sūrelis	35	100.00	5.80	9.72	9.08	147.00
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	70	2.26	0.18	6.68	37.43
Iš viso (šio maitinimo):			24.83	25.37	81.37	653.19

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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 (tausoįantis)	16	100	14.13	6.73	24.44	214.80
Iš viso (šio maitinimo):			16.66	11.23	39.35	325.11


K. Mikėlionė