

	326.19
--	--------

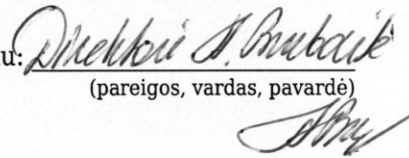
[Handwritten signature]

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė**1 valgiaraščio savaitė****Antradienis****Darž. nuo 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	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	200	5.05	2.34	45.55	223.42
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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):			8.74	5.55	55.08	305.21

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	70	2.80	0.35	17.27	83.42
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150.00	2.37	5.79	19.77	140.71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (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):			29.04	25.63	77.23	655.80

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	48	150	20.76	13.95	31.10	332.99
Iš viso (šio maitinimo):			23.41	18.58	49.91	460.46

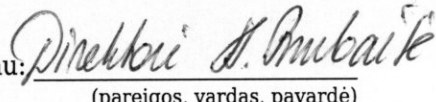
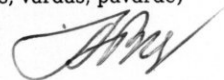

Specialisto
Darius A. Rutaiš

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė**1 valgiaraščio savaitė**

Trečiadienis

Darž. nuo 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	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 2	200	8.32	7.96	35.90	248.49
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
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):			8.91	8.44	50.93	315.35

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
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):			16.19	18.57	83.68	566.62

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su mielėmis	55	160	11.92	14.85	55.08	401.68
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):			12.34	17.94	57.43	440.54


D. Ambaiki
Direktorė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

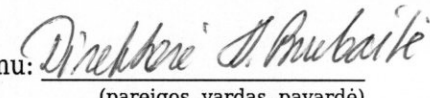
(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

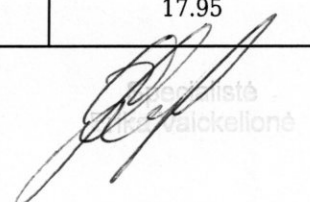
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausoįantis)	3-3/55AT 4	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausoįantis)	19	40.00	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):			16.77	15.48	48.03	398.51

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) (tausoįantis)	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	110	1.55	5.84	10.82	102.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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 (tausoįantis)	10-3/62T 4	70	17.62	5.28	5.44	139.78
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			35.61	28.16	95.35	777.27

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) ir trintų uogų padažas	18	20	0.94	0.06	3.41	17.95


Pareigų atlikėjas
Pareigų atlikėjas

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė

1 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: *Dienė S. Ambakė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Mys

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su obuoliais	56	130	9.19	11.77	39.48	300.60
Iš viso (šio maitinimo):			10.53	12.23	55.89	375.75

Rel
Kėlikė
Kėlikienė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė**Darž. nuo 3 m.**Tvirtinu: *Dirkhorst L. Pukaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)**1 valgiaraščio savaitė**

Penktadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausoįantis)	3-3/34AT 3	200	5.69	6.76	29.10	199.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė	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):			11.62	11.40	44.21	325.90

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausoįantis) (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	110	1.55	5.84	10.82	102.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Kepta su garais žuvis (jūros lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausoįantis).	9-7/143T 3	80	14.19	7.10	2.81	131.86
Iš viso (šio maitinimo):			21.72	23.69	75.82	603.37

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) virtinukai (tausoįantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Iš viso (šio maitinimo):			19.61	12.70	48.13	385.23

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: *Direktorius S. Rumbautas*
(pareigos, vardas, pavardė)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.47	4.03	34.41	195.79
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis	21	100	10.25	5.93	9.60	132.76
Iš viso (šio maitinimo):			16.31	10.44	59.06	395.41

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	90	0.17	5.75	11.89	100.04
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	60	2.46	0.26	15.18	72.90
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6	150	0.68	2.53	5.57	47.74
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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	110	26.07	7.95	1.93	183.52
Iš viso (šio maitinimo):			32.59	21.72	66.03	589.98

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su šaldytomis/šviežiomis uogomis (tausojantis)	2	200.00	5.45	8.34	21.84	184.21
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			11.35	13.62	40.72	330.79

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: *Dalia J. Ambakė*
(pareigos, vardas, pavardė)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Antradienis

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	180.00	7.05	6.10	33.16	215.76
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):			12.85	15.82	42.24	362.76

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.15	3.37	21.55	133.14
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (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):			18.89	20.74	85.11	602.68

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
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 miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	160	4.18	0.33	55.67	242.40
Grietinė (30%)	108	15	0.36	4.50	0.47	43.80
Iš viso (šio maitinimo):			16.11	10.97	72.86	454.59

Patvirtino: *[Signature]*
E. Kuckelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu:

Dirėkė J. Mubaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

08 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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):			13.65	9.80	54.07	359.04

Pietūs 11:30-12:00 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
Virtų burokėlių salotos su porais, citrinos sultimis ir ypač tyru al. aliejumi (augalinis)	87878	80.00	0.48	4.14	9.42	76.88
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Grikių ir kiaušienos troškiny (tausojantis)	11-5/100T 3	150.00	21.37	9.61	32.21	300.77
Iš viso (šio maitinimo):			26.86	21.07	88.46	650.95

Vakarienė 14:30-15:00 val.

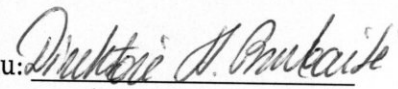
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis su vištiena	4	160.00	10.34	3.50	25.49	174.81
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Kefyras (2,5%)	22	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Iš viso (šio maitinimo):			20.40	14.06	44.75	387.13

[Signature]
Vakarienė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: 
(pareigos, vardas, pavardė)

08 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

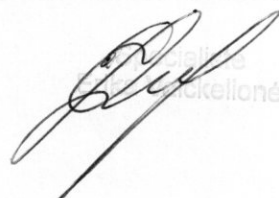
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	200	8.40	7.65	39.66	261.15
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	20	0.19	0.08	2.04	9.66
Jogurtas natūralus 2.9%rieb. 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 plovos su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	150	16.32	5.27	24.46	210.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			23.79	18.84	74.12	561.20

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
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	130	9.19	11.77	39.48	300.60
Iš viso (šio maitinimo):			17.19	20.55	58.35	487.15

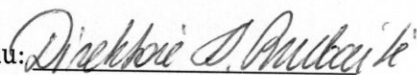

D. Mikulionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Darž. nuo 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	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	180	6.14	5.52	46.98	262.17
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			6.54	5.92	59.98	319.37

Pietūs 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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (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):			25.04	30.90	73.09	670.59

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 3	140	20.11	13.98	28.69	321.00
Iš viso (šio maitinimo):			22.76	18.60	47.50	448.47


E. Viskellonė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: *Dienelė D. Purkaitė*
(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	200	9.82	6.26	52.10	304.02
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):			15.35	10.50	54.21	372.76

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	200	20.21	4.72	10.38	164.82
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	100	1.17	6.21	6.07	84.83
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Iš viso (šio maitinimo):			28.33	20.78	78.55	614.49

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Virtų bulvių ir varškės kukuliai	53	220	18.95	10.58	55.51	393.11
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			19.59	13.98	68.82	479.51

[Signature]
V. Purkaitė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė

Darž. nuo 3 m.

3 valgiaraščio savaitė

Tvirtinu: *Dirlikai A. Mubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Antradienis

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	180	7.47	6.31	36.88	234.23
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):			13.00	10.56	38.99	302.97

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	70	2.80	0.35	17.27	83.42
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	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	90	1.10	5.73	8.55	90.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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 (tausojantis)	11-8/162T 2 (1)	80	20.14	9.53	9.47	204.17
Iš viso (šio maitinimo):			29.20	28.32	74.82	670.91

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
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 (tausojantis)	8-8/162T 3	150	16.94	14.67	12.97	251.69
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			19.04	15.61	41.68	383.39

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: *Dienė J. Buitė*
(pareigos, vardas, pavardė)

09 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Trečiadienis

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%) (tausoįantis)	6-3/60T 4	150	8.36	6.40	44.07	267.35
Varškės sūrelis	35	100.00	5.80	9.72	9.08	147.00
Iš viso (šio maitinimo):			18.74	20.58	53.16	472.80

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) (tausoįantis)	1-3/31AT 1	150	2.67	3.38	17.81	112.40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	80	2.93	8.10	14.40	142.25
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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 (tausoįantis)	11-7/140T 1	65	12.76	7.03	3.79	129.49
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	90	2.56	2.67	19.76	113.32
Iš viso (šio maitinimo):			24.14	26.46	87.21	683.55

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
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 sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausoįantis)	6-8/161T 4	150	15.60	4.34	41.27	266.53
Iš viso (šio maitinimo):			21.76	11.99	56.69	421.67

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

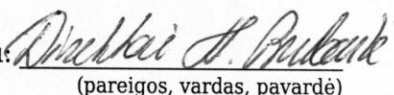
(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Ketvirtadienis

Darž. nuo 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	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 2	180.00	7.05	6.10	33.16	215.76
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausojantis)	19	40.00	3.77	4.92	9.04	95.53
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			16.56	15.58	55.27	427.57

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
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	40	70.00	14.05	5.25	8.68	138.14
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	60	2.46	0.26	15.18	72.90
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	90	1.10	5.73	8.55	90.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
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):			25.30	24.63	83.66	657.54

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
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%) apkepęs (tausojantis)	6-8/160T 3	140	12.16	10.85	32.02	274.33
Iš viso (šio maitinimo):			17.72	15.23	39.24	364.87


Darius S. Paulauskas

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Darž. nuo 3 m.

Tvirtinu: *[Signature]*
(pareigos, vardas, pavardė)

09 savaitė

3 valgiaraščio savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30-09:00 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	200	6.43	7.26	37.64	241.62
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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):			18.19	13.48	56.40	419.68

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	74	70	1.77	1.56	19.17	97.77
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) (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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10	0.24	3.00	0.31	29.20
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	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):			24.95	25.49	85.27	670.35

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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	120	16.95	8.07	29.33	257.75
Iš viso (šio maitinimo):			19.61	12.70	48.13	385.23

[Signature]
Virtininkė
Virtininkė