Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė J. Paubaitė
(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	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):			**17.15**	**6.71**	**44.93**	**308.65**

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	120.00	21.10	13.32	4.45	222.10
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	90	2.84	1.81	15.60	90.10
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	130	3.03	0.27	5.54	36.74
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, 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	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Iš viso (šio maitinimo):			**34.95**	**24.82**	**78.20**	**676.00**

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, 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	150.00	16.94	14.67	12.97	251.69
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Iš viso (šio maitinimo):			**20.12**	**15.53**	**37.24**	**369.23**

Specialistė
Zita Vaikelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė D. Drubavičė
(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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Saldintas jogurtas (cukrų iki 5/100g)	24	125	3.50	3.13	7.50	72.13
Iš viso (šio maitinimo):			**8.93**	**5.63**	**57.12**	**314.87**

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	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
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiai 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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	110	24.58	13.98	6.11	248.53
Iš viso (šio maitinimo):			**35.79**	**28.60**	**91.83**	**767.86**

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	170	23.52	15.81	35.25	377.39
Iš viso (šio maitinimo):			**26.18**	**20.44**	**54.05**	**504.86**

Virginija Kačkelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė D. Rubauskė
(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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			**9.09**	**8.53**	**52.97**	**325.01**

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/šviežiai 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	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.71	20.96	0.90	195.03
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	180	12.84	5.23	45.32	279.68
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Iš viso (šio maitinimo):			**19.62**	**35.19**	**97.94**	**787.01**

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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			**12.53**	**18.02**	**59.47**	**450.20**

Specialiojo ugdymo skyrelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė D. Mulokienė
(pareigos, vardas, pavardė)

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	200	8.30	7.01	40.98	260.26
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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Sūrio lazdelė	9	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso (šio maitinimo):			**17.79**	**16.26**	**54.17**	**434.19**

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
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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100	25.17	7.55	7.77	199.68
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	120	3.42	3.56	26.34	151.09
Jogurtas natūralus 2.9% rieb. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			**46.51**	**33.49**	**116.25**	**952.46**

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%) ir trintų uogų padažas	18	30	1.40	0.09	5.12	26.92

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė S. Bombaulė
(pareigos, vardas, pavardė)

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):			**11.00**	**12.26**	**57.60**	**384.72**

Specialistė
Birutė Ugokelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

07 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė S. Šrubaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.69	6.76	29.10	199.96
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Sūrio lazdelė	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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			**11.81**	**11.48**	**46.24**	**335.56**

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	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
Kepta su garais žuvis (jūros lydeka) su porais, morkomis, žiediniais kopūstais (tausojantis).	9-7/143T 3	100	17.73	8.87	3.51	164.82
Iš viso (šio maitinimo):			**27.74**	**27.21**	**92.65**	**726.42**

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	180	25.43	12.11	43.99	386.63
Iš viso (šio maitinimo):			**28.08**	**16.73**	**62.80**	**514.11**

Erika Valickelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė S. Burbienė
(pareigos, vardas, pavardė)

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	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	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):			**16.50**	**10.52**	**61.09**	**405.07**

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	140	0.27	8.95	18.50	155.62
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6	150	0.68	2.53	5.57	47.74
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas	26	40	1.74	2.59	4.88	49.76
Vištienos kumpelių juostelės (tausojantis)	83	120	28.44	8.67	2.10	200.20
Iš viso (šio maitinimo):			**39.05**	**27.43**	**93.93**	**778.76**

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	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)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė S. Mikuli
(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	180	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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Žemaičių blynai	52	250	24.08	17.85	68.16	529.67
Grietinė (30%)*	111	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Iš viso (šio maitinimo):			**32.77**	**34.49**	**128.22**	**954.36**

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	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Iš viso (šio maitinimo):			**16.11**	**10.97**	**72.86**	**454.59**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė J. Burbienė
(pareigos, vardas, pavardė)

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	200	8.30	7.01	40.98	260.26
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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			**14.67**	**10.58**	**60.20**	**394.73**

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	100.00	0.60	5.18	11.78	96.10
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis)	11-5/100T 3	200	28.50	12.81	42.94	401.03
Iš viso (šio maitinimo):			**35.59**	**25.63**	**110.12**	**813.47**

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	180	11.63	3.93	28.68	196.66
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	10.00	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):			**21.69**	**14.49**	**47.94**	**408.98**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė D. Pauliukevičienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grudų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	250	10.50	9.57	49.58	326.43
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
Jogurtas natūralus 2.9% rieb. 125g	100	125	5.50	4.88	5.88	89.38
Iš viso (šio maitinimo):			**16.38**	**14.61**	**59.52**	**435.13**

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	4.00	4.27	16.59	120.79
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.63	7.74	5.86	99.60
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	180	19.58	6.33	29.35	252.67
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			**29.04**	**22.60**	**89.37**	**677.00**

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
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**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

08 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė S. Benkauskienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	200	6.82	6.13	52.20	291.30
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):			**7.22**	**6.53**	**65.20**	**348.50**

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
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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas	26	40	1.74	2.59	4.88	49.76
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	86	115	20.14	32.30	2.23	380.19
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	100	3.24	0.26	9.55	53.46
Iš viso (šio maitinimo):			**36.24**	**45.23**	**87.82**	**903.31**

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 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**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė H. Burbaitė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 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
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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			**15.54**	**10.59**	**56.25**	**382.42**

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	220	22.23	5.19	11.42	181.30
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	110	1.29	6.83	6.68	93.32
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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	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
Iš viso (šio maitinimo):			**32.80**	**23.08**	**95.34**	**720.26**

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
Virtų bulvių ir varškės kukuliai	53	220	18.95	10.58	55.51	393.11
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			**19.59**	**13.98**	**68.82**	**479.51**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė A. Brubaik
(pareigos, vardas, pavardė)

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	200	8.30	7.01	40.98	260.26
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	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			**14.02**	**11.34**	**45.13**	**338.66**

Pietūs 11:30-12:00 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
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	90.00	1.10	5.73	8.55	90.18
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, 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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.71	20.96	0.90	195.03
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2 (1)	120	30.21	14.29	14.20	306.25
Iš viso (šio maitinimo):			**42.08**	**49.22**	**93.71**	**986.13**

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.22	0.22	7.15	31.46
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	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	150.00	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):			**20.52**	**15.93**	**50.24**	**426.43**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė D. Prubauskienė
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.58	4.45	0.02	58.45
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8.92	6.83	47.00	285.18
Varškės sūrelis	35	100.00	5.80	9.72	9.08	147.00
Iš viso (šio maitinimo):			**19.30**	**21.00**	**56.10**	**490.62**

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
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	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Baltasis padažas su svogūnu	60	40	1.74	2.66	4.87	50.39
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 1	100.00	19.63	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
Iš viso (šio maitinimo):			**35.68**	**36.84**	**114.03**	**930.40**

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
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	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40	0.38	0.17	4.07	19.32
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 4	150	15.60	4.34	41.27	266.53
Iš viso (šio maitinimo):			**21.95**	**12.07**	**58.72**	**431.33**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

09 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė V. Prakapaitė
(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	180	7.05	6.10	33.16	215.76
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	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.	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	125.00	25.10	9.37	15.50	246.68
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	90.00	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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	10	40	0.71	20.96	0.90	195.03
Iš viso (šio maitinimo):			**39.99**	**44.96**	**109.83**	**1003.99**

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	140	12.16	10.85	32.02	274.33
Iš viso (šio maitinimo):			**17.72**	**15.23**	**39.24**	**364.87**

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

06 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Priešmok

Tvirtinu: Direktorė H. Brukauskė
(pareigos, vardas, pavardė)

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	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):			**18.38**	**13.56**	**58.44**	**429.34**

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/šviežiai 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	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Daržovių padaže troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	43	180	26.32	13.40	17.79	297.01
Varškės sūrelis	35	100.00	5.80	9.72	9.08	147.00
Morkų salotos su graikišku jogurtu	223	100	3.24	0.26	9.55	53.46
Iš viso (šio maitinimo):			**42.02**	**33.33**	**106.58**	**894.43**

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	180	25.43	12.11	43.99	386.63
Iš viso (šio maitinimo):			**28.08**	**16.73**	**62.80**	**514.11**