

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(istaigos pavadinimas)

50 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Priešmok

Tvirtinu: *Draugas A. Prudaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)
Šteig

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
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	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):			16.10	10.12	48.09	347.87

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų salotos su graikišku jogurtu (0,2%)	44	135	1.46	0.28	3.32	21.66
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	6	150	0.68	2.53	5.57	47.74
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10- 7/141T 4	80.00	22.77	6.48	13.12	201.89
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis)	4-8/159AT 4	130	3.31	4.05	30.31	170.91
Iš viso (šio maitinimo):			30.48	19.28	66.60	561.84

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
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai (130 g)	222	130.00	0.52	0.52	16.90	74.36
Iš viso (šio maitinimo):			5.97	8.86	38.74	258.57

Specialista
Ekspertė
Valdymo

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Priešmok

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

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis).	3-3/43AT 3	200	10.66	8.59	58.63	354.48
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai (100 g)	95	100.00	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			11.06	8.99	71.63	411.68

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
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/51T 3	90	3.10	2.14	23.70	126.44
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	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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 troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	110	24.58	13.98	6.11	248.53
Iš viso (šio maitinimo):			37.22	27.74	84.45	736.37

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
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais ir ciberžole (augalinis)	4-3/63AT 3	180	4.70	0.38	62.63	272.70
Iš viso (šio maitinimo):			5.22	3.66	72.04	341.94

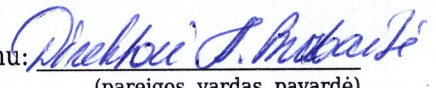
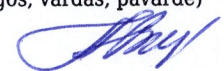
[Signature]
Specialistė
E. Štubaitė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Priešmok

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) (tausojantis)	3-3/55AT 4	200.00	8.30	7.01	40.98	260.26
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	12	60	5.98	3.40	15.15	115.15
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			14.67	10.58	60.20	394.73

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.17	5.79	18.22	133.67
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 4	80	1.16	3.48	5.01	56.01
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
Kepti su garais kiaulienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4 (2)	80	19.33	9.76	7.86	196.58
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	100.00	2.85	2.97	21.95	125.91
Iš viso (šio maitinimo):			27.48	27.66	58.21	591.76

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis su vištiena	4	200	12.34	4.17	30.50	208.89
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Kefyras (2,5%)	22	200.00	6.80	5.00	9.80	111.40
Iš viso (šio maitinimo):			19.66	12.45	49.71	389.53

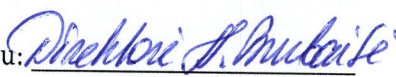
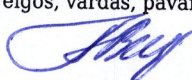

Specialistė
Erika Matulevičienė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Ketvirtadienis

Priešmok

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	
Trijų grūdų 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	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			10.88	9.74	53.65	345.75

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	40	100.00	29.10	9.29	15.64	262.61
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	90	2.84	1.81	15.60	90.10
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.89	4.33	21.69	145.29
Morkų salotos (augalinis)	59	90	1.12	6.20	9.77	99.35
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
Iš viso (šio maitinimo):			42.89	27.94	85.00	763.03

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 uogu padažas	18	30	1.40	0.09	5.12	26.92
Blynai su obuoliais	56	130	9.19	11.77	39.48	300.60
Iš viso (šio maitinimo):			10.88	12.14	53.70	367.56

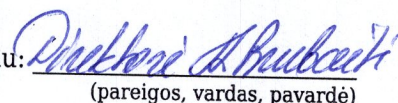

Specialisto
E.Č. Valčiūnė

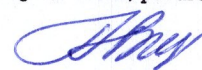
Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

50 savaitė
1 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Priešmok

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	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	220	7.50	6.75	57.42	320.43
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
Iš viso (šio maitinimo):			7.78	7.03	66.52	360.47

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	90	2.28	2.00	24.65	125.70
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba	1-3/36AT 1	150	4.15	5.16	15.02	123.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.50	0.22	0.39	5.50
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	40.00	0.71	20.96	0.90	195.03
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	86	70.00	12.26	19.66	1.36	231.42
Iš viso (šio maitinimo):			23.09	51.64	59.73	796.03

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T 3	130	18.67	12.98	26.65	298.07
Iš viso (šio maitinimo):			20.93	17.20	32.45	368.34


Specialisto
Tikrinimo
Kontrolė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

Priešmok

Tvirtinu:

Dienėlei S. Prubaitė
(pareigos, vardas, pavardė)
Arny

48 savaitė

2 valgiaraščio savaitė

Pirmadienis

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	9.39	5.98	49.81	290.65
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Varškės sūrelis	35	100	12.00	7.00	2.70	121.80
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			21.77	13.15	56.59	431.77

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	120	11.74	2.74	6.03	95.73
Bulguro kruopos (augalinis) (tausojantis)	89	100	4.10	0.43	25.30	121.50
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20	100	1.41	5.31	9.84	92.77
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
Grietinė (30%) (10 g)	18/9 1	10.00	0.24	3.00	0.31	29.20
Iš viso (šio maitinimo):			22.50	15.36	71.92	515.89

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių ir varškės kukuliai	53	180	15.50	8.66	45.42	321.63
Grietinė (30%)	108	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Sezoniniai vaisiai (100 g)	95	100.00	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso (šio maitinimo):			16.26	13.56	58.89	422.63

Arny
Specialistė
Erta Medication

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

48 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Priešmok

Tvirtinu: *Dirdkė J. Bubaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Shey

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	200.00	8.30	7.01	40.98	260.26
Sūrio lazdelė	9	40	10.68	8.32	0.14	118.16
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			19.36	15.50	45.20	397.74

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	0.50	0.22	0.39	5.50
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	200	19.27	14.28	54.53	423.74
Grietinė (30%) (15 g)	111	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Iš viso (šio maitinimo):			27.47	26.02	94.36	721.46

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	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai (100 g)	95	100.00	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
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
Iš viso (šio maitinimo):			20.80	15.93	43.48	400.47

Shey
Socialistinė
Mokykla

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

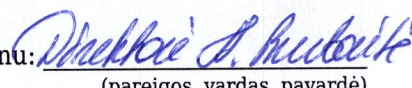
(įstaigos pavadinimas)

48 savaitė**2 valgiaraščio savaitė**

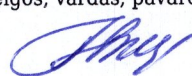
Trečiadienis

Priešmok

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	
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	180	10.03	7.69	52.88	320.82
Iš viso (šio maitinimo):			14.61	12.14	52.90	379.27

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	90	3.30	9.11	16.20	160.03
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
Vištienos filė maltinukas (tausoįjantis)	39	80	24.43	3.41	10.14	168.94
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	100.00	2.85	2.97	21.95	125.91
Iš viso (šio maitinimo):			36.45	22.51	83.54	682.56

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausoįjantis)	6-8/161T 4	150	15.60	4.34	41.27	266.53
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	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
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
Iš viso (šio maitinimo):			16.49	7.79	54.75	355.09



Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

48 savaitė**2 valgiaraščio savaitė**

Ketvirtadienis

Priešmok

Tvirtinu:

Dnekkie J. Ambraše
(pareigos, vardas, pavardė)
*Štuy***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	200.00	7.83	6.78	36.85	239.73
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
Iš viso (šio maitinimo):			11.88	11.98	54.99	375.30

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/33T 2	90	2.84	1.81	15.60	90.10
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	4.00	4.27	16.59	120.79
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	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2 (1)	90.00	22.66	10.72	10.65	229.69
Iš viso (šio maitinimo):			36.32	29.33	83.18	741.98

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T 3	180.00	15.63	13.95	41.16	352.71
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.50	0.22	0.39	5.50
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso (šio maitinimo):			16.13	14.17	41.55	358.21

*Specialistė
E. K. K.*
Specialistė
E. K. K.

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

48 savaitė
2 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Priešmok

Tvirtinu: *Diekkui J. Pabrailė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Alvy

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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	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
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
Iš viso (šio maitinimo):			18.26	13.44	54.54	412.18

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.27	5.94	26.66	173.20
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	90	1.33	6.11	4.17	76.96
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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	40.00	1.74	2.59	4.88	49.76
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	100.00	2.85	2.97	21.95	125.91
Iš viso (šio maitinimo):			25.58	27.95	87.03	702.02

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%) virtinukai (tausojantis)	16	160	22.60	10.76	39.10	343.67
Iš viso (šio maitinimo):			25.14	15.27	54.01	453.99

Alvy
Erika Vaickelionė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Pirmadienis

Priešmok

Tvirtinu: *Wiekas J. Budaitis*
(pareigos, vardas, pavardė)

Alvy

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82proc.) (tausojantis)	592	200	5.60	0.80	37.13	178.14
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
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Varškė (9%) su graikišku jogurtu (0,2%) ir uogomis	49	80	11.17	5.74	3.72	111.19
Iš viso (šio maitinimo):			17.43	6.99	54.03	348.69

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	5	150.00	2.64	3.53	10.28	83.48
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	0.50	0.22	0.39	5.50
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 plovai su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 2 (3)	180	19.58	6.33	29.35	252.67
Iš viso (šio maitinimo):			27.20	20.55	64.13	550.25

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T 3	180.00	15.63	13.95	41.16	352.71
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.50	0.22	0.39	5.50
Iš viso (šio maitinimo):			16.13	14.17	41.55	358.21

Alvy
Specializacija
E. M. Mikellonė

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Antradienis

Priešmok

Tvirtinu: *Džeibei A. Bulaitė*
(pareigos, vardas, pavardė)
Arūj

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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 2	250	6.27	7.07	56.72	315.60
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			6.65	7.24	60.79	334.92

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	110	28.10	9.39	5.50	218.87
Virtos perlinio kuskuso kruopos (augalinis) (tausojantis)	88	100	4.00	0.50	24.67	119.17
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	Nr.: 1-3/42AT 1	150	5.75	4.48	21.57	149.66
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A 2	90.00	1.10	5.73	8.55	90.18
Grietinė (30%)	108	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.50	0.22	0.39	5.50
Iš viso (šio maitinimo):			42.77	25.46	78.27	713.26

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
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
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):			23.67	18.63	50.08	462.62

Arūj
Edukacinė
Vaikų maitinimo

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Trečiadienis

Priešmok

Tvirtinu: *Dreikė J. Rubašė*
(pareigos, vardas, pavardė)

Šmy

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojuantis)	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
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu sūriu (45%)	16-1/1 1	32	5.40	6.87	6.46	109.31
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			13.55	14.49	51.94	392.31

Pietūs 11:30-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kalakutienos šlaunelių ir daržovių troškiny (tausojuantis)	10-5/101T 3 (5)	140	15.62	6.73	19.46	200.86
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	90	1.42	4.12	6.18	67.43
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojuantis)	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	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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
Iš viso (šio maitinimo):			23.27	19.74	66.69	537.47

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su mielėmis	55	180	13.40	16.71	61.97	451.89
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
Iš viso (šio maitinimo):			14.81	16.80	67.09	478.81

[Signature]
Socialistinė
Mokymų įstaiga

Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

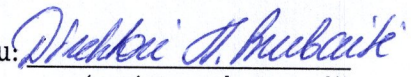
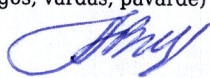
(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė**3 valgiaraščio savaitė**

Ketvirtadienis

Priešmok

Tvirtinu:


 (pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 08:30-09:00 val.

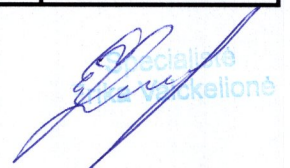
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	200.00	8.30	7.01	40.98	260.26
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais (tausojantis)	19	40.00	3.77	4.92	9.04	95.53
Iš viso (šio maitinimo):			12.45	12.10	54.10	375.11

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
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	50.00	0.50	0.22	0.39	5.50
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	70	0.28	0.28	9.10	40.04
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
Grietinė (30%) (15 g)	111	15.00	0.36	4.50	0.47	43.80
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru	54	180	11.08	4.65	45.19	266.87
Iš viso (šio maitinimo):			20.58	17.50	94.57	618.16

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 4	150	15.60	4.34	41.27	266.53
Nesaldinta žolelių arbata	11	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Šaldytos/šviežios sezoninės uogos uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20	40.00	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):			16.21	7.51	45.65	315.05

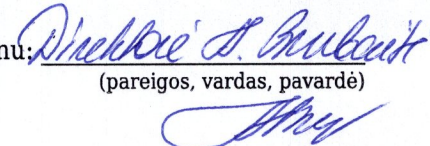


Lazdijų M. Gustaičio gimnazija Krosnos sk.

(įstaigos pavadinimas)

49 savaitė
3 valgiaraščio savaitė
Penktadienis

Priešmok

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	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 3	200	5.69	6.76	29.10	199.96
Sezoniniai vaisiai (100 g)	95	100.00	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	40.00	0.38	0.17	4.07	19.32
Iš viso (šio maitinimo):			6.47	7.32	46.17	276.48

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	90	0.17	5.75	11.89	100.04
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	0.50	0.22	0.39	5.50
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	120	17.55	8.93	11.86	198.01
Bulvių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%)	51	100.00	2.85	2.97	21.95	125.91
Iš viso (šio maitinimo):			25.34	25.66	76.93	639.99

Vakarienė 14:30-15:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Graikiško jogurto (0,2%) vanilinis padažas	17	30	2.26	4.23	5.81	70.27
Varškės (9%) virtinukai (tausojantis)	16	160	22.60	10.76	39.10	343.67
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
Iš viso (šio maitinimo):			25.14	15.27	54.01	453.99


Specialiosios mitybos skyriaus vedėja