

Dusetų Kazimiero Būgos gimnazija

Nemokomo maitinimo ir pasirenkamų patiekalų 15 dienų valgiaraščiai nuo 11 metų ir vyr.mokiniam

Sudarant valgiaraščius buvo panauduota medžiaga:

A.Bočiušienės 2013m.- Perspektyviniai valgiaraščiai

R.Bogušienės 2017m.- Sveikatai palankūs valgiaraščių ir technologinių kortelių rinkinys.

Valgyklos darbo laikas: 8.00 – 14.00 val.



Lietuvos dietologų asociacija

Kazimiero Bagdono

prezidentė

Deinienė

Isavaite Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Karališkieji balandėliai (tausojantis)	52	150/30	30,59	23,02	11,87	373,23
Bulvių košė	26	100	1,41	10,72	6,17	126,75
Morkų-porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	45	100	1,08	4,90	8,44	72,23
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	41,39	44,50	97,99	944,24
Pasirenkamieji patiekalai:						
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Karališkieji balandėliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	52	150/30	30,59	23,02	11,87	373,23
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	59	75/50	24,29	10,66	6,42	304,52
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	26	100	1,41	10,72	6,17	126,75
Kaimiški blynėliai (varškė, kefiras, viso grūdo kvietiniai miltai) su braškių džemu	117	150/20	18,78	16,59	55,72	438,21
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Morkų-porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	45	100	1,08	4,90	8,44	72,23
Ryžių-šv. daržovių mišrainė	119	100	9,95	5,26	15,67	112,10
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20

Vyr. Vireja

Vanda Guogienė



1 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėm kruopom (augalinis)	9	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Kiaulienos kukuliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	55	100	14,54	12,46	3,38	294,86
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augal.)	100	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Žirnių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	19	100	11,37	3,57	30,39	199,21
Virtų burokėlių salotos su žirnėliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
		Iš viso:	34,45	32,08	107,31	966,94
Pasirenkamieji patiekalai:						
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėm kruopom (augalinis) (tausojantis)	9	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Orkaitėje su garais kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	120	75	18,05	12,44	0,22	184,91
Kiaulienos kukuliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	55	100	14,54	12,46	3,38	294,86
Varškės spygliukai (tausojantis)	91	150	18,00	10,04	31,60	289,63
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Žirnių košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	19	100	11,37	3,57	30,39	199,21
Perlinių kruopų košė su morkom (tausojantis) (augalinis)	29	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)	33	100	1,19	5,23	3,74	66,85
Virtų burokėlių salotos su žirn. ir raug. agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



1 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Balty mai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Orkaitėje su garais kepta vištienos filė (tausojantis)	63	75	18,73	21,36	5,78	289,16
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	107	110	2,21	4,97	22,69	144,29
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augal.)	100	60	0,65	4,30	5,58	64,05
Morkų-česnakų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	44	100	0,89	9,56	8,22	112,61
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	27,33	45,01	104,79	922,48
Pasirenkamieji patiekalai:						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Orkaitėje su garais kepta vištienos filė (apvoliota kukurūzų miltuose) (tausoj.)	63	75	18,73	21,36	5,78	289,16
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir 30% grietine (tausoj)	82	200/40	16,85	23,26	36,03	416,28
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	86	145	18,74	9,08	34,84	296,03
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	107	110	2,21	4,97	22,69	144,29
Sklindžiai su obuoliais ir 30% grietine						
Morkų-česnakų salotos (augalinis)	44	100	0,89	9,56	8,22	112,61
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,7	121,53
Burokėlių salotos (tausojantis) (augalinis)	42	100	1,92	3,36	13,61	92,37
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

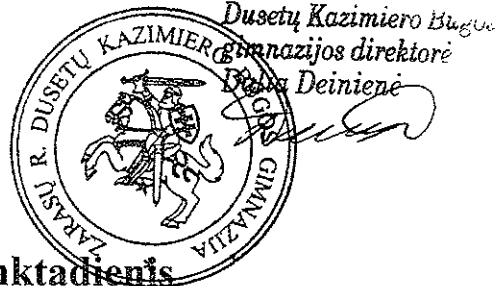


1 savaitė Keturadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Keptas,orkaitėje su garais,žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojoj.)	74	100	21,04	5,51	2,45	143,50
Morkų,svogūnų,česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	100	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių košė (tausojantis)	26	100	1,41	10,72	6,17	126,75
Kopūstų ir agurkų salotos (augalinis)	48	150	1,95	14,41	9,45	165,52
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	32,41	39,91	90,34	840,32
Pasirenkamieji patiekalai:						
Žirnių sriuba su bulvėm (augalinis) (tausojantis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Keptas,orkaitėje su garais, žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	74	100	21,04	5,51	2,45	143,50
Svetainės kotletas (malta kiauliena su fermentinio sūrio ir virtų kiaušinių įdarų) keptas orkaitėje su garais (taus.)	54	90	20,64	16,48	3,07	242,30
Bulvių plokštainis	127	200	7,59	4,43	49,84	265,84
Blynai su bananais ir džemu	71	150/20	10,99	13,85	74,25	456,29
Miežinių (perliukų) kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	16	100	2,81	1,6	18,6	99,97
Bulvių košė (tausojantis)	26	80	1,39	1,02	9,89	126,75
Kopūstų,agurkų su kukurūzais salotos (augalinis)	48	100	1,3	9,61	6,3	110,35
Morkų-kalafijorų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,7	121,53
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



1 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Varškės apkepas su 30% grietine	85	200/30	29,72	25,09	34,84	488,30
Daržovių mišrainė su burokėliais ir aliejaus padažu	65	100	4,17	9,63	18,33	164,69
Ruginė duona		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200	0,00	0,0	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	38,89	39,55	118,54	972,01
Pasirenkamieji patiekalai:						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kepta jūros lydeka	76	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Plovas su kiauliena	58	75/125	24,11	27,78	33,78	472,07
Orkaitėje su garais kepti paukštienos kepinukai (tausojantis)	121	100	22,05	16,69	11,41	281,91
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Varškės apkepas su 30% grietine	85	200/30	29,72	25,09	34,84	488,30
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	23	100	2,56	34,68	27,65	156,68
Daržovių mišrainė su burokėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	65	100	4,17	9,63	18,33	164,69
Šviežių kopūstų-morkų salotos (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Morkų-obuolių salotos	34	100	1,71	0,72	7,75	48,30
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Vireja

Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos
gimnazijos direktorė
Vanda Guogienė

2 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4	150	1,08	8,70	9,06	118,89
Beržo kotletas (jautiena, kiauliena) keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	60	100	20,54	19,91	6,04	282,60
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų-porų salotos	45	100	1,08	4,90	8,44	72,23
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	29,18	42,74	106,75	909,26
Pasirenkamieji patiekalai:						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4	150	1,08	8,70	9,06	118,89
Beržo kotletas (jautiena, kiauliena) keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	60	100	20,54	19,91	6,04	282,60
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	50	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Aukštaičių blynai su viso grūdo miltais ir aviečių džemu	70	150/20	10,19	18,56	54,37	416,44
Varškės spygliukai (tausojantis)	91	150/20	18,00	10,04	31,60	289,63
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Biri ryžių košė (augalinis, tausojantis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Bulvių košė (tausojantis)	26	100	1,08	4,9	8,44	72,23
Morkų-porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	45	100	0,89	9,56	8,44	72,23
Šviežių kopūstų-morkų salotos (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Ryžių-šv. daržovių mišrainė	119	100	9,95	5,26	15,67	112,10
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



Dusetų Kazimiero Būgos
gimnazijos direktorė
V. Deiniene

2 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Pomidorų-lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	12	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Maltos kiaulienos volelis su morkomis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	56	100	14,32	16,56	12,05	248,92
Grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	18	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Šv.kopūstų-morkų salotos	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	33,73	36,98	127,83	973,39
Pasirenkamieji patiekalai:						
Pomidorų-lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	12	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Daržovių troškiny su vištiena (augalinis) (tausojantis)	68	50/150	26,85	10,82	14,28	255,73
Maltos kiaulienos volelis su morkomis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	56	100	14,32	16,56	12,05	248,92
Blynai su varške	87	150/20	17,08	18,34	39,79	336,27
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	18	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Burokėlių salotos (augalinis)	42	100	1,92	3,36	13,61	92,37
Šv.kopūstų-morkų salotos	30	110	1,41	10,72	6,17	139,12
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	33	100	1,19	5,23	3,74	66,85
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



2 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Balty mai	Riebala i	Angliava ndeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Burokėlių-pupelių sriuba su bulvėm,kopūstais ir morkom (augalinis) (tausojantis)	5	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Kepta su garais riebi žuvis(karpis) su provanso žolelėmis (tausojantis)	73	70	11,91	15,85	0,35	191,68
Bulvių košė	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Šviežių kopūstų-morkų salotos su aliejaus padažu	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Dobilo salotos (daktariška dešra,marinuoti agurkai)	118	100	9,65	7,53	5,28	137,92
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	32,97	41,43	98,43	907,72
Pasirenkamieji patiekalai:						
Burokėlių-pupelių sriuba su bulvėm,kopūstais ir morkom (augalinis) (tausojantis)	5	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Kepta orkaitėje su garais riebi žuvis (karpis) su provanso žolelėmis (tauso.)	73	70	11,91	15,85	0,35	191,68
Keptas orkaitėje su garais kiaulienos kotletas (tausojantis)	53	100	16,11	18,03	10,09	264,36
Bulvių dubenėliai (tausojantis)	122	200	6,80	0,34	62,23	275,43
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	123	170	23,60	16,25	34,78	376,76
Biri ryžių kruopu košė (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Bulvių košė	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Morkų-kalafijorų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Dobilo salotos (daktariška dešra,marinuoti agurkai)	118	100	9,65	7,53	5,28	137,92
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



2 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Vištienos maltinis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	65	100	17,45	14,29	10,33	236,74
Daržovių padažas su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	24	100	1,00	0,47	9,10	106,29
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	33	100	1,19	5,23	3,74	66,85
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	30,67	35,60	104,28	914,63
Pasirenkamieji patiekalai:						
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Vištienos maltinis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	65	100	17,45	18,41	10,02	272,52
Troškinta sprandinė su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	51	70/50	12,53	23,50	7,10	387,41
Kepti varškėčiai	90	150	25,14	20,86	30,09	406,98
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	24	100	2,52	1,17	22,77	265,72
Kepta jūros lydekų filė su svogūnais (šaltas patiekalas)	116	60/20	12,12	6,55	3,74	120,23
Salierų salotos (augalinis)	124	100	3,80	8,58	4,68	106,11
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,7	121,53
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	33	100	1,19	5,23	3,74	66,85
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



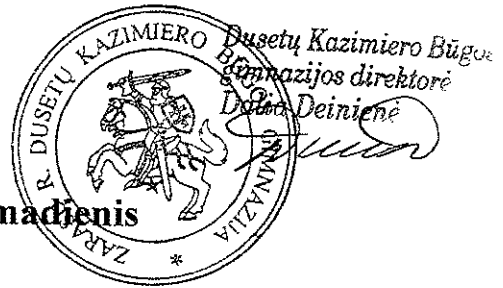
Dusetų Kazimiero Būdos
gimnazijos direktorė
Vanda Deintienė

2 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	9	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Plovas su kiauliena (tausojantis)	58	75/125	24,11	27,78	33,78	472,07
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	37	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	34,72	41,81	119,50	983,75
Pasirenkamieji patiekalai:						
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	9	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kepta jūros lydekų filė	76	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Plovas su kiauliena (tausojantis)	58	75/125	24,11	27,78	33,78	472,07
Vištienos kukuliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	61	90	23,81	9,29	5,23	199,77
Daržovių padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Skiindžiai su obuoliais	127	150	10,82	19,41	57,62	440,90
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Bulvių košė (tausojantis)	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Biri ryžių košė su morkom ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	23	100	6,10	3,69	34,05	156,68
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	31	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	37	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Morkų-česnakų salotos	44	100	0,89	9,56	8,22	112,61
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



3 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	110	120 (75/45)	21,11	13,25	5,14	224,29
Virti viso grūdo makaronai (augalinis) (tausojantis)	108	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Ryžių-šv.daržovių mišrainė	119	100	9,95	5,26	15,67	112,10
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
			40,52	28,35	112,86	834,63
Pasirenkamieji patiekalai:						
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	110	120 (75/45)	21,11	13,25	5,14	224,29
Kiaulienos kotletas (keptas orkaitėje su garais) (tausojantis)	53	100	16,11	18,03	10,09	264,36
Daržovių padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių plokštainis	127	200	7,59	4,43	49,84	265,84
Kepti varškėčiai	90	150	25,14	20,86	30,09	406,98
30% grietine		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Virti viso grūdo makaronai (augalinis)	108	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	48	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Žalių burokėlių-salierų salotos (augalinis)	123	100	1,49	9,85	8,34	130,94
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	100	1,02	5,27	5,32	72,76
Ryžių-šv.daržovių mišrainė	119	100	9,95	5,26	15,67	112,10
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



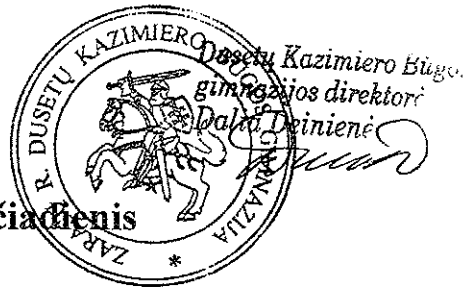
Dusetų Kazimiero Būdos
gimnazijos direktorė
Antanė Deininė

3 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitynimas:						
Tiršta perlinių kruopų sriuba su brokoliu (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Vištienos maltinis (keptas orkaitėje su garais)	65	100	17,45	14,29	10,33	236,74
Daržovių padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Morkų-kalafijorų salotos	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	30,53	38,65	117,68	922,52
Pasirenkamieji patiekalai:						
Tiršta perlinių kr.sriuba su brokoliu (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Vištienos maltinis (keptas orkaitėje su garais) (tausojantis)	65	100	17,45	14,29	10,33	236,74
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	67	75/75	7,12	34,27	9,89	371,33
Varškės spygliukai (tausojantis)	91	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Sklindžiai su obuoliais	127	150	10,82	19,41	57,62	440,90
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Bulvių košė	26	100	1,32	3,79	16,19	106,76
Perlinių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	29	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Lietuviška mišrainė (virtos bulvės, žirneliai, morkos, rauginti agurkai)	111	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Šviežių kopūstų-morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Morkų-kalafijorų salotos	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



3 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Žuvies (menkė) maltinis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	75	100	15,13	15,04	9,07	229,31
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūsto, obuolių ir agurkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	32	100	1,02	5,27	5,32	72,76
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,35
		Iš viso:	25,44	36,94	113,38	878,42
Pasirenkamieji patiekalai:						
Burokėlių sriuba (augalinis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Žuvies (menkė) maltinis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	75	100	15,13	15,04	9,07	229,31
Kiaulienos, morkų ir porų troškiny (tausojantis)	49	100 (65/35)	17,73	10,26	4,71	182,09
Blynai su mėsa ir 30% grietine	72	150/20	18,27	25,60	36,90	434,69
Varškės apkepas su 30% grietine	85	200/30	29,72	25,09	34,84	488,30
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Pekino kopūsto, obuolių ir agurkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	32	100	1,02	5,27	5,32	72,76
Dobilo salotos (daktariška dešra ,marinuotas agurkas)	118	100	9,65	7,53	5,28	137,92
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



3 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Pupelių sriuba su bulvėm, morkom ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Vištiena vengriškai (morkos, paprika, svogūnai) (tausojantis)	64	75/100	20,23	27,87	18,21	368,74
Perlinių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	29	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	42	111	1,92	3,36	13,61	92,37
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso:	33,75	39,89	128,52	972,28
Pasirenkamieji patiekalai:						
Pupelių sriuba su bulvėm, morkom ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Kiaulienos šnicelis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	125	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Vištiena vengriškai (troškiny) (morkos, svogūnai, paprika) (tausojantis)	64	75/100	20,23	27,87	18,21	368,74
Aukštaičių blynai (su viso grūdo miltai) ir aviečių džemu	70	150/20	10,19	18,56	54,37	416,44
Bulvių košė (tausojantis)	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	29	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Kepta jūros lydekų filė su svogūnais (šaltas patiek.)	116	60/20	12,12	6,55	3,74	120,23
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	42	111	1,92	3,36	13,61	92,37
Lietuviška mišrainė	111	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Morkų-česnakų salotos	44	100	0,45	4,78	4,11	56,31
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė



R. Dusetų Kazimiero Bugos
gimnazijos direktorė
Dalia Deininė

3 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Nemokomas maitinimas:						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4	150	1,08	8,70	9,06	118,89
Orkaitėje su garais keptas kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	109	75	16,61	25,58	3,47	317,54
Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	31	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	18	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Ruginė duona		20	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		300	1,20	1,20	39,00	171,60
		Iš viso;	23,93	43,97	107,63	1010,33
Pasirenkamieji patiekalai:						
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	4	150	1,08	8,70	9,06	118,89
Kepta žuvis (jūros lydeka), voliota miltuose	76	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Orkaitėje su garais kepta nugarinės kepsnys, voliotas viso grūdo miltuose	109	75	16,61	25,58	3,47	317,54
Žemaičių blynai (virtų bulvių su malta kiauliena) ir 30% grietine	123	200/30	13,11	19,44	37,10	411,17
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	86	145	18,74	9,08	34,84	296,03
30% grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	18	110	6,1	3,69	34,05	193,77
Bulvių košė (tausojantis)	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	31	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Daržovių mišrainė su burokėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	47	100	4,17	9,63	18,33	164,69
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė