

A. Vaišvilienės įmonė
Žvejų g. 10A, Panevėžys, įmonės kodas 148098418, PVM kodas LT480984113

**MOKAMO MAITINIMO
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**
(11 m. ir vyresniems vaikams)

Panevėžio Juozo Balčikonio gimnazija
Respublikos g. 47, Panevėžys



Istaigos darbo laikas
nuo 8.00 val. iki 14.00 val.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be a stylized name or initials.

2024-09-01

Mokamo maitinimo valgiaraštis

1 savaitė pirmadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis tausojantis)	1-3/30AT1	150	3.19	2.19	12.48	82.41
Troškinta vištiena su daržovėmis(tausojantis)	5.	100/30	15.01	17.20	3.14	234.38
Orkaitėje kepta vištienos krūtinėlė	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Vištienos maltinis	658/81	100	17.417	7.607	16.677	215.51
Senolių blynai	11-10/83	200	3.317	0.403	23.00	106.33
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.8
Virti varškėčiai	491/81	200	37.10	11.14	32.36	373.27
Grietinė30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Viso grūdo makaronai su daržovėmis	446.81	200	7.444	0.34	46.968	216.445
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyv.aliejumi	3-3/36AT2	100	2.54	5.653	27.428	170.064
Miežinių kruopų košė	3-3/35T2	100	2.76	3.32	21.90	123.15
Morkų salotos(augalinis)	29.	100	0.40	0.08	1.74	89.58
Marinuoti burokėliai	15.	100	1.211	5.413	6.305	71.37
Kopūstų salotos su aliejumi(augalinis)	2-19A2	100	1.44	4.18	5.90	58.70
Sezoninės daržovės		100	0.70		2.80	7.00
Bulvių košė su pienu2.5%	57.	100	2.64	2.52	19.66	110.83
Pilno grūdo ruginė duona		30	1.93	0.33	15.69	70.00
Švž. agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Švž.pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.12	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00





1 savaitė antradienis 11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/41AT1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis	671/81	100	13.49	20.636	9.496	276.63
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	12KT	75/100	22.395	17.235	41.39	303.75
Orkaitėje kepta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.90
Kiaulienos lazdelės tešloje	25	150	18.329	35.952	22.629	483.06
Troškinta kiauliena su daržovėmis	2/13	100/100	20.23	22.462	8.81	314.166
Žemaičių blynai	268/83	200		25.077	51.476	583.40
Grietinė 30%		40	0.96	12.00	1.24	117.10
Virtų bulvių didžkukuliai su mėsa (kiauliena)	260/83	200	12.16	12.433	52.021	366.60
Virtų bulvių didžkukuliai su varške 9%	260/83	200	10.756	4.953	5.2337	293.00
Bulviniai paplotėliai su varške 9%	196/83	220	11.061	15.494	41.53	345.30
Virti bulvių kukuliai su viso grūdo spelta miltais, ciberžole (augalinis)	4-3/63AT	100	2.03	0.178	31.114	134.10
Bulvių košė su pienu 3.2%	57.	100	2.233	3.87	16.399	108.12
Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (augalinis)	4-5/105AT6	100	5.54	3.35	30.96	176.15
Perlinių kruopų košė	3-3/35T2	100	4.578	8.799	35.85	231.10
Morkų-moliūgų salotos	2017	100	1.211	5.413	6.305	71.30
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.40
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100	1.496	6.095	8.947	96.62
Marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais	2-3/60A3	100	3.46	7.25	13.15	131.71
Morkų salotos su obuoliais "Gaidelis"	12	100	0.60	14.63	8.97	161.83
Šviežių kopūstų salotos aliejaus padažu	1	100	0.02	9.59	0.19	85.48
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19A2	100	1.15	8.77	5.05	103.71
Pekino kopūstų salotos su pomidorais aliejaus padažu	24	100	1.22	9.84	3.19	99.08
Marinuoti agurkai		40	0.12	0.08	0.92	4.40
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Švž. agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Pilno grūdo ruginė duona		30	1.93	0.33	15.69	70.00
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



TVIRTINU
 I. Balžiknio gimnazijos direktorius
 R. DAMBRAUSKAS
 mėn. 09 mėn. 01 d.

1 savaitė trečiadienis 11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis(tausojantis, augalinis)	1-3/39AT1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	10-7/143T5	120	31.74	12.39	6.97	266.37
Troškinta vištiena su meksikietišku padažu	703/81	100/100	29.131	40.613	12.57	523.01
Orkaitėje kepta vištienos krūtinėlė	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Pupelių ir daržovių troškinys su perlinėmis kruopomis(augalinis)	5-5/107AT	200	11.11	7.158	46.30	294.0
Lietiniai blynai su mėsa(kiauliena)	1083/81	200	29.696	59.236	47.30	826.10
Grietinė30%		40	0.96	12.00	1.24	117.00
Lietiniai blynai su obuoliais	1083/81	200	10.976	33.745	68.113	603.00
Lietiniai blynai su sūriu45%,dešrele a.r.	1082/81	200	28.548	55.369	46.918	789.136
Lietiniai blynai su varške9%	1083/81	200	26.685	42.094	56.687	695.68
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.80
Grikių kruopų košė su alyv aliejumi	3-3/52AT4	100	5.92	2.95	32.57	180.52
Bulvių košė su pienu2.5%	57.	100	2.64	2.52	19.66	110.83
Miežinių kruopų košė su alyv.aliejumi	3-3/35T2	100	5.088	10.591	35.023	245.00
Virti makaronai su alyv.aliejumi	3-3/34T2	100	4.21	10.65	25.92	214.30
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A2	100	1.32	10.00	14.54	150.50
Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais	17.	100	0.24	6.50	1.70	66.80
Morkų –kaliaropių salotos	20.	100	0.87	10.185	12.295	133.25
Morkų su obuoliais“Gaidelis“	12	100	0.60	14.63	8.97	161.83
Marinuoti burokėliai	15.	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Pilno grūdo ruginė duona		30	1.93	0.33	15.69	70.00
Švž.pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.12	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv.aliejumi	2-1/7A3	100	1.02	5.27	5.33	72.77
Gūžinių kopūstų salotos su poraisir ypač tyru alyv.aliejumi	2-1/2A5	100	1.17	3.25	7.62	64.38
Morkų-obuolių, porų salotos	14	100	1.25	6.22	8.47	88.80
Moliūgų salotos	Kalk.23	100	1.07	3.13	12.456	79.19



4,

TVIRTINU
 J. Balčiūno gimnazijos direktorius
R. Dambrauskas
 2024 m. 09 mėn. d.

1 savaitė ketvirtadienis 11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Mokamo maitinimo valgiaraštis

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Agurkinė sriuba superlinėmis kruopomis bulvėmis, morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/25AT1	150	3.01	3.46	24.20	139.99
Troškinta kiauliena su pupelėmis	60/83	200	26.479	34.223	25.915	493.70
Maltas kiaulienos šnicelis	26	100	20.12	31.26	1.383	390.72
Kiaulienos nugarinės kepsnys "Skanėstas"	30	100	20.223	26.045	10.53	532.02
Kepta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Virti varškėčiai	491/81	200	37.10	11.14	32.36	373.27
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	261/83	200	15.415	19.247	51.705	439.67
Bulvių plokštainis	20	300	10.771	26.767	71.133	564.564
Tarkuotų bulvių blynai	270/83	200	15.7	27.47	48.01	497.40
Varškės padažas	456/83	100	96.5	61.00	40.00	110.50
Virtos bulvės	4-3/65AT6	100	2.27	0.11	20.73	93.02
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis)	5/103At	100	5.415	10.326	12.925	164.68
Miežinių kruopų košė (augalinis)	3-3/35T2	100	5.088	10.591	35.023	245.0
Grikių kruopų košė su alyv. aliejumi	3-3/52AT4	100	5.92	2.95	32.57	180.52
Virti burokėliai su keptais svogūnais	4-3/69AT	100	1.496	6.095	8.947	96.62
Marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Šviežių kopūstų salotos	1	100	1.29	9.77	5.72	107.28
Daržovių salotos	7	100	0.04	14.38	0.29	128.23
Virtų burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais	2-3/61A3	100	1.89	7.13	8.83	107.03
Moliūgų salotos	Kalk/23	100	10.66	31.27	124.51	79.19
Morkų salotos	29	100	8.845	10.16	12.42	134.00
Pilno grūdo duona		30	1.93	0.33	15.69	70.00
Marinuoti agurkai		40	0.12	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00






Mokamo maitinimo valgiaraštis

1 savaitė penktadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išseiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su cukinijamorkomis, bulvėmis (augalinis tausojantis)	1-3/35AT1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Troškinta žuvis (jūros lydeka) piene (tausojantis)	512/81	100	16.295	11.273	3.23	175.58
Kepta vištienos krūtinėlė	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Ypatingas maltinis	659/81	100	16.525	23.68	15.80	340.00
Įdaryta paprika su mėsa kiauliena	Kalk15	200	12.559	26.972	17.255	349.28
Varškės kukuliai	95/83	180	18.991	19.608	36.669	397.16
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Kaimiški blynai	76/13	200	28.13	46.86	41.36	697.14
Virti makaronai	3-3/34T2	100	4.21	10.65	25.92	214.3
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	4-5/105AT6	100	5.54	3.35	30.96	176.15
Buvių košė	57	100	2.233	3.87	16.399	108.16
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	3/35T2	100	4.57	8.799	35.85	231.00
Virtų-marinuotų burokėlių salotos	16	50	0.70	-	14.28	56.60
Troškintos morkos su obuoliais	772/81	100	0.935	4.247	10.00	72.41
Šviežių kopūstų salotos	1	100	1.29	9.77	5.72	107.28
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyv. aliejumi	2-1/7A3	100	1.02	5.27	5.33	72.77
Pilno grūdo duona		30	1.93	0.33	15.69	70.00
Marinuoti agurkai		40	0.12	0.08	0.92	4.40
Švieži pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



TVIRTINU
 LBalijonio gimnazijos direktorius

 R. DAMBRAUSKAS
 2024 m. 09 mėn. 01 d.

Mokamo maitinimo valgiaraštis

2 savaitė pirmadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/40AT1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Kiaulienos plovos	642/81	75/150	19.298	19.978	44.108	434.10
Orkaitėje kepta vištienos krūtinėlė	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Kiaulienos naminis kotletas	193/83	100	20.615	26.84	8.944	358.99
Kiaulienos lazdelės tešloje	25	150	18.329	35.952	22.629	483.06
Kiaulienos kepsnys "Egzotika"	35	100	21.113	29.94	9.352	387.25
Kaimiški blynai	76/13	200	28.13	46.86	41.36	697.39
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.80
Virti varškėčiai (tausojantis)	491/81	200	37.10	11.14	32.36	373.27
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Virti makaronai su mėsa (kiauliena)	681/1	200	28.603	30.257	34.721	522.15
Virti ryžiai su alyvuogiu aliejumi	3-3/36AT	100	3.178	10.094	0.812	216.46
Miežinių kruopų košė	3-3/35T2	100	5.088	10.591	35.023	245.05
Bulvių košė su pienu 3.2%	57	100	2.233	3.87	16.399	108.13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19A2	100	1.15	8.77	5.05	103.71
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.10
Moliūgų salotos	Kalk./23	100	1.07	3.13	12.45	71.37
Marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažu	24	100	1.26	9.24	3.85	96.46
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Švž, pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



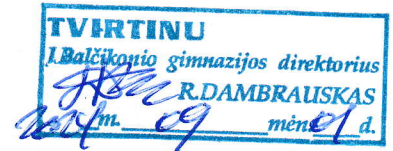


Mokamo maitinimo valgiaraštis

2 savaitė antradienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/28AT1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Troškinta vištiena su saldžiarūgščiame padaže	703/83	100/100	28.78	37.465	16.26	511.83
Maltas vištienos šnicelis	36	100	21.09	28.15	7.17	369.87
Kepta vištienos krūtinėlė(tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.90
Vištienos kepsnys įdarytas pievagrybiais	735/81	100	14.602	23.109	16.688	328.20
Įdaryta paprika su kiauliena mėsa	Kalk/15	200	12.559	26.972	17.255	349.28
Kepti varškėčiai	492/81	180	32.218	22.217	24.897	427.00
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.80
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis(augalinis)	5-5/107AT	200	11.11	7.168	46.30	294.00
Varškės apkepas	7	180	28.927	26.385	34.566	485.05
Varškės kukuliai	95/83	180	18.991	19.608	36.669	397.16
Grietinė30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Bulvių košė su pienu3.2%	57	100	2.233	3.87	16.399	108.13
Virti makaronai	3-3/64T2	100	4.21	10.65	25.92	214.30
Grikių kruopų košė su morkomis,svogūnais(augalinis0	4-5/105AT6	100	5.54	3.35	30.96	176.15
Perlinių kruopų košė su sviestu82%	3-/35T2	100	4.578	8.799	35.85	231.20
Virtų-marinuotų burokėlių salotos	16	100	0.02	9.59	0.19	85.48
Morkų salotos“Gaidelis’	12	100	0.60	14.63	8.97	161.83
Šviežių kopūstų salotos su aliejaus padažu	1	100	1.33	9.18	6.38	104.66
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



Mokamo maitinimo valgiaraštis

2 savaitė trečiadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39AT1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Troškinta kiauliena su daržovėmis	2/13	100/100	20.23	22.462	8.81	314.166
Kiaulienos maltinis troškintas orkaitėje	671/81	100	13.49	20.636	9.496	276.69
Kiaulienos kotletas "Nerija"	369/83	100	24.379	31.113	11.017	419.725
Maltas kiaulienos šnicelis	26	100	20.12	31.26	1.383	390.72
Kiaulienos nugarinės kepsnys "Skanėstas"	30	100	20.223	26.045	10.53	532.02
Lietiniai blynai su sūriu 45%, dešrele a.r.	1082/81	200	28.548	55.369	46.918	789.136
Lietiniai blynai su varške 9%	1083/81	200	26.685	42.094	56.687	695.68
Lietiniai blynai su mėsa (kiauliena)	1083/81	200	29.696	59.236	47.30	826.00
Lietiniai blynai su obuoliais	1083/81	200	10.976	33.745	68.113	608.00
Bulvių košė su pienu	57	100	2.233	3.87	16.399	108.13
Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais	4-5/105AT6	100	5.54	3.35	30.96	176.15
Miežinių kruopų košė	3-3/35T2	100	5.088	10.591	35.023	245.05
Biri perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais	3-5/105AT5	100	3.10	2.50	22.40	126.00
Virtų burokėlių mišrainė su pupelėmis, raugintais agurkais	2-3/60A3	100	3.50	14.40	13.10	130.10
Moliūgų salotos	Kalk./23	100	10.66	31.27	124.51	79.20
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.15
Marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Kopūstų salotos	2-1/19A2	100	1.15	8.77	5.05	103.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



TVIRTINU
 I. Balčikonio gimnazijos direktorius
[Signature]
R. DAMBRAUSKAS
 m. 09 mėn. 01 d.

Mokamo maitinimo valgiaraštis

2 savaitė penktadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išveiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/21AT2	150	2.71	6.39	14.55	126.53
Kepta žuvis orkaitėje(jūros lydeka)	519/81	100	20.287	14.615	4.462	190.60
Kepta vištienos krūtinėlė(tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinytas(tausojantis)	10-5/101T4	160(60/100)	17.20	7.62	18.49	211.27
Bulviniai paplotėliai su varške	196/83	220	12.021	27.494	42.72	462.20
Tarkuotų bulvių blynai	270/83	200	15.70	27.47	48.01	497.40
Varškės padažas	456/83	100	9.65	6.10	4.00	110.50
Paprika įdaryta daržovėmis ir ryžiais(augalinis)	400/81	220	108.95	34.418	45.133	374.015
Padažas raudonas	824/81	50	5.555	3.579	23.15	147.04
Virtos bulvės	4-3/65AT6	110	2.27	0.11	20.73	93.02
Bulvių košė su pienu	57	100	2.233	3.87	16.399	108.13
Kiaulienos maltinis troškintas orkaitėje	67181	100	13.49	20.636	9.496	276.62
Miežinių kruopų košė(augalinis)	3-3/35T2	100	5.088	10.591	35.023	245.05
Perlinių kruopų košė su sviestu82%	3-3/35T2	100	3.10	2.50	22.40	126.00
Grietinė30%		40	0.72	9.00	0.93	87.90
Morkų -obuolių,porų salotos	14	100	1.25	6.22	8.47	88.80
Morkų salotos	12	100	1.75	7.20	6.55	65.65
Marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Kopūstų salotos	2-1/19A2	100	1.15	8.77	5.05	103.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



[Signature]



Mokamo maitinimo valgiaraštis

3savaitėpirmadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išseiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Tiršta perlinių kropų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (augalinis tausojantis)	1-3/31AT2	150	2.71	6.39	14.55	126.53
Troškinta vištiena su daržovėmis	5	100/30	15.01	17.20	3.14	234.38
Kepta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Vištienos maltinis (tausojantis)	658/81	100	17.417	7.607	16.677	215.51
Senolių blynai	11-10/83	200	6.508	9.27	27.912	216.90
Virti varškėčiai 9%	491/81	200	37.10	11.14	32.36	373/27
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.80
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3/61AT	100	4.623	1.986	24.559	134.60
Virti ryžiai	3-3/36AT	100	3.178	10.094	0.812	216.46
Bulvių – morkų košė	4-3/62T4	100	2.08	1.52	14.84	81.40
Kiaulienos maltinis troškintas orkaitėje	67181	100	13.49	20.636	9.496	276.62
Miežinių kruopų košė (augalinis)	3-3/35T2	100	5.088	10.591	35.023	245.05
Perlinių kruopų košė su sviestu 82%	3-3/35T2	100	3.10	2.50	22.40	126.00
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.10
Morkų - obuolių, porų salotos	14	100	1.25	6.22	8.47	88.80
Morkų salotos	12	100	1.75	7.20	6.55	65.65
Marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Kopūstų salotos	2-1/19A2	100	1.15	8.77	5.05	103.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



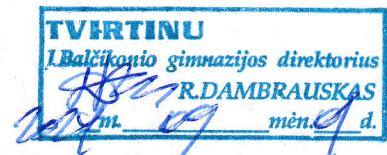
Stacy

Mokamo maitinimo valgiaraštis

3savaitė antradienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išeiğa g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, pupelėmis (augalinis tausojantis)	1-3/34AT2	150	1.16	4.87	10.14	83.96
Kiaulienos plovas	642/81	75/150	19.298	19.978	44.108	434.10
Kepta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Naminis kotletas (tausojantis)	193/83	100	20.615	26.84	8.944	358.99
Žemaičių blynai	268/83	200	0.96	37.077	52.505	605.475
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	260/83	200	13.12	24.433	53.261	483.67
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Uogienė		30	0.28	0.08	25.76	96.80
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)	4-5/103AT	100	2.022	4.53	20.689	169.39
Virtų bulvių cepelinai su varške 9%	260/83	200	11.716	16.953	53.577	410.23
Bulvių košė su pienu	57	100	2.64	2.52	19.66	110.83
Varškės apkepas	7	180	28.927	26.385	34.566	485.05
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%	3-3/30T2	100	2.81	3.21	18.58	99.98
Grikių kruopų košė su alyv. aliejumi	3-3/52AT4	100	5.92	2.95	32.57	180.52
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.10
Morkų - obuolių, porų salotos	14	100	1.25	6.22	8.47	88.80
Morkų salotos	12	100	1.75	7.20	6.55	65.65
Marinuotų burokėlių salotos	16	100	1.53	14.69	10.44	169.67
Šviežių kopūstų salotos	1	100	1.29	9.77	5.72	107.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00




Mokamo maitinimo valgiaraštis

3savaitė trečiadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais(augalinis tausojantis)	1-3/33AT2	150	1.16	4.87	10.14	83.96
Vištienos krūtinėlių guliašas su morkomis(tausojantis)	632/81	75/100	26.065	11.27	20.04	279.98
Kepta vištienos krūtinėlė(tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Vištienos kotletas įdarytas sūriu45%	Kalk.	100	23.563	25.127	16.20	310.60
Maltas vištienos šnicelis	36	100	21.09	28.15	7.17	363.55
Lietiniai blynai su sūriu45%,dešrele a.r.	1082/81	200	28.548	55.369	46.918	789.136
Grietinė 30%		40	0.72	9.00	0.93	87.90
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.80
Lietiniai blynai su mėsa(kiauliena)	1083/81	200	29.696	59.236	47.30	826.10
Lietiniai blynai su obuoliais	1083/81	200	10.976	33.745	68.113	602.856
Bulvių košė su pienu	57	100	2.64	2.52	19.66	110.83
Lietiniai blynai su varške9%	1083/81	200	26.685	42.094	56.687	695.68
Miežinių kruopų košė su sviestu82%	3-3/30T2	100	2.81	3.21	18.58	99.98
Grikių kruopų košė su alyv.aliejumi	3-3/52AT4	100	5.92	2.95	32.57	180.52
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.10
Morkų -obuolių,porų salotos	14	100	1.25	6.22	8.47	88.80
Morkų salotos	12	100	1.75	7.20	6.55	65.65
Marinuoti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100	1.496	6.095	8.947	96.62
Šviežių kopūstų salotos	2-1/19A2	100	1.29	9.77	5.72	107.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00



TVIRTINU
 I. Balčikonio gimnazijos direktorius

R. DAMBRAUSKAS
 2024 m. 09 mėn. 09 d.

Mokamo maitinimo valgiaraštis

3savaitė ketvirtadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išeiška g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių-viso grūdo makaronų sriuba(augalinis tausojantis)	1-3/38AT1	150	3.79	6.02	10.70	110.52
Maltas kiaulienos šnicelis	26	100	20.12	31.26	1.383	390.72
Kepta vištienos krūtinėlė(tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Kiaulienos guliašas	12KT	75/100	22.335	17.235	41.39	303.75
Kotletas“Nerija“	369/83	100	24.379	31.113	11.017	237.23
Balandėliai su raudonu padažu,virtomis bulvėmis	690/81	216/100/100	22.893	13.674	58.962	436.20
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Kepti varškėčiai	492/81	180	32.218	22.217	24.897	427.15
Bulvių plokštainis	20	300	10.771	26.767	71.133	564.56
Pupelių troškiny su moliūgu,cukinija(augalinis)	5/2017	200	17.696	9.374	53.688	368.70
Bulvių košė su pienu	57	100	2.64	2.52	19.66	110.83
Biri perlinių kruopų košė su morkomis,svogūnais	3-5/105AT5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Miežinių kruopų košė su sviestu82%	3-3/30T2	100	2.81	3.21	18.58	99.98
Grikių kruopų košė su alyv.aliejumi	3-3/52AT4	100	5.92	2.95	32.57	180.52
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.10
Virtų burokėlių salotos su žirneliais,raugintais agurkais	2-3/61A3	100	1.89	7.13	8.83	107.03
Morkų salotos	12	100	1.75	7.20	6.55	65.65
Marinuoti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100	1.496	6.095	8.947	96.62
Šviežių kopūstų salotos	2-1/19A2	100	1.29	9.77	5.72	107.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00


 A. Vaišvilienės
 įmonė
 PANEVĖŽYS


TVIRTINU
 J. Balčiūnaitis
 R. DAMBRAUSKAS
 m. 09 mėn. 09 d.

Mokamo maitinimo valgiaraštis

3savaitė penktadienis

11 ir vyresnio amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Receptūrų nr.	Išėiga g.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal.
			baltymai	riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštynių sriuba(augalinis tausojantis)	1-3/29AT1	150	0.78	3.91	5.14	56.40
Kepta žuvis(jūros lydeka) su žolelių prieskoniais(tausojantis)	3	100	21.548	10.742	7.43	211.33
Kepta vištienos krūtinėlė(tausojantis)	710/81	100	32.578	11.222	0.424	231.92
Ypatingas maltinis	659/81	100	16.525	23.68	15.80	345.20
Kaimiški blynai	76/13	200	28.13	46.86	41.36	697.10
Varškės kukuliai	95/83	180	18.991	19.608	36.669	397.16
Grietinė 30%		30	0.72	9.00	0.93	87.90
Uogienė		40	0.28	0.08	25.76	96.80
Bulviniai paplotėliai su varške	196/83	220	12.021	27.494	42.72	462.90
Troškintos daržovės su grietinės padažu	238	100/50	3.37	35.33	13.265	373.35
Bulvių košė su pienu	57	100	2.64	2.52	19.66	110.83
Biri perlinių kruopų košė su morkomis,svogūnais	3-5/105AT5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Miežinių kruopų košė su sviestu82%	3-3/30T2	100	2.81	3.21	18.58	99.98
Grikių kruopų košė su alyv.aliejumi	3-3/52AT4	100	5.92	2.95	32.57	180.52
Morkų salotos	29	100	0.845	10.16	12.42	134.10
Virti marinuoti burokėliai	15	100	1.60	0.10	11.00	42.93
Morkų salotos	12	100	1.75	7.20	6.55	65.65
Marinuoti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100	1.496	6.095	8.947	96.62
Šviežių kopūstų salotos	2-1/19A2	100	1.29	9.77	5.72	107.71
Švž. pomidorai		40	0.32	0.08	1.52	7.20
Marinuoti agurkai		40	0.32	0.08	0.92	4.40
Arbata be cukraus	17-1/22	200	0.00	0.00	0.00	0.00

