

**ZARASŲ PAULIAUS ŠIRVIO PROGIMNAZIJOS VALGYKLOS
VALGIARAŠTIS SPALIO MĖN.**

2017 m. spalio mėn. (pirmadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Salotos „Skanėstas“ su majonezu	100	0,11
Kiaulienos plovass*	125/125	0,70
Sultys	200	0,14
Sūrelis „Magija“	45	0,21
Kriaušės	150	0,14
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	0,13
Burokėlių mišrainė su aliejumi	100	0,10
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,13
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos guliašas su garnyru	100/60	0,72
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kaimiškas kepsnys su garnyru	80/30	0,71
Troškinta kiauliena su garnyru*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Kaimiški blynai su džemu	200/30	0,51
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

2017 m. spalio mėn. (antradienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pikantiškos burokėlių salotos (burokėliai, marinuoti agurkai, žirnėliai, majonezas)	100	0,15
„Svetainės“ kotletai su garnyru, padažu*	120/100/20	0,69
Obulių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Juoda duona	40	0,04
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su porais, majonezu	100	0,07
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pomidorų salotos su svogūnais, grietine	60/20/20	0,14
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,09
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,79
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Kepti varškėčiai su grietine	200/30	0,59
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2017 m. spalio mėn. (trečiadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Mėsos ir daržovių troškinytis*	100/100	0,65
Marinuoti agurkai	100	0,18
Obuolių sultys	200	0,10
Sūrelis „Magija“	45	0,23
Kriaušės	130	0,12
Juoda duona	20	0,02
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Šv. kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Pikantiškos burokėlių salotos	100	0,15
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pomidorų salotos su svogūnais, grietine	60/20/20	0,14
Pirmieji patiekalai		
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Trakų suktinukai su garnyru	100/30	0,78
Mėsos – daržovių troškinytis*	100/100	0,65
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,79
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Lietiniai su dešrelėmis, padažu	200/100/30	0,64
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos su majonezu	50	

2017 m. spalio mėn. (ketvirtadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pekino-porų salotos su majonezu	100	0,12
Žemaičių blynai su padažu	200/30	0,53
Jogurtas „Jums“	125	0,24
Obuolių ir morkų sultys	200	0,19
Kriaušės	200	0,222
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Pekino-porų salotos su majonezu	100	0,12
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,10
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pomidorų salotos su svogūnais, grietine	60/20/20	0,14
Pirmieji patiekalai		
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,79
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Lietiniai su mėsa, padažu	150/30	0,58
Garnyras: grikių košė	100	
pikantiškos burokėlių salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2017 m. spalio mėn. (penktadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Burokėlių salotos su žirneliais, majonezu	100	0,17
Lietiniai blynai su mėsa, padažu	150/75/20	0,67
Vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Juoda duona	40	0,04
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	0,13
Burokėlių salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Rūgštinių sriuba su grietine	250/20	0,13
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,79
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Lietiniai blynai su dešrelėmis, padažu	200/100/30	0,64
Tarkuotų bulvių cepelinai su padažu	200/40	0,53
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

Valgykla vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais. Išsami informacija apie patiekalų kaloringumą, baltymus, angliavandenius teikiama progimnazijos valgykloje. Nesant gamybai reikalingų produktų patiekalai gali būti keičiami.

Sudarė vyr. virėja Stasė Miškinienė