

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

2017 m. gruodžio mėn. (pirmadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiąa	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Daržovių salotos su majonezu	100	0,20
Kiauliena su makaronais	255	0,61
Obuolių ir aronijos sultys	200	0,17
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Juoda duona	30	0,03
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Salotos „Dobilas“ su majonezu	100	0,16
Pekino kopūstų salotos su majonezu	100	0,16
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Vištienos maltas kotletas su garnyru	100/30	0,68
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,76
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Vištienos šlaunelių kepsnys su garnyru	100/30/20/20	0,79
Kaimiški blynai su džemu	200/30	0,62
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

2017 m. gruodžio mėn. (antradienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiąa	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Naminės salotos su majonezu	150	0,29
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/150/30	0,65
Šaldytų vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Magija“	45	0,23
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Pikantiškos burokėlių salotos	100	0,20
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Pupelių sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Troškinta kiaulienos sprandinė su garnyru*	100/30	0,90
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kaimiškas kepsnys su garnyru	80/30	0,71
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Lietiniai su mėsa, padažu	150/30/20	0,67
Garnyras: ryžių košė	150	
šviežių kopūstų salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2017 m. gruodžio mėn. (trečiadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Mėsos ir daržovių troškiny	100/100	0,65
Marinuoti agurkai	100	0,18
Sultys	200	0,14
Sūrelis „Magija“	45	0,22
Mandarinai	120	0,11
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Naminės salotos su dešra, majonezu	100	0,22
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Rūgštinių sriuba su grietine	250/20	0,12
Antrieji patiekalai		
Kopūstų kotletas su garnyru*	100/50	0,56
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,76
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Kepti varškėčiai su grietine	150/30	0,47
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

2017 m. gruodžio mėn. (ketvirtadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Šviežių kopūstų salotos	100	0,12
Kiaulienos guliašas su garnyru*	100/60/150	0,72
Obuolių ir morkų sultys	200	0,19
Obuoliai	100	0,05
Sūrelis „Magija“	45	0,22
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Vitaminizuotos salotos su majonezu (kopūstai, obuoliai, porai)	100	0,10
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,20
Salotos „Dobilas“ su majonezu	100	0,16
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,13
Antrieji patiekalai		
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,76
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Žemaičių blynai su padažu	200/30	0,53
Tarkuotų bulvių cepelinai su padažu	200/40	0,60
Garnyras: makaronai	150	
šviežių kopūstų salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2017 m. gruodžio mėn. (penktadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pekino kopūstų ir porų salotos su majonezu	100	0,16
Žemaičių blynai su padažu	200/30	0,53
Obuolių ir morkų sultys	200	0,19
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Avižiniai sausainiai	47	0,13
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Pekino kopūstų ir porų salotos su majonezu	100	0,12
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,20
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pomidorų salotos su svogūnais, grietine	60/20/20	0,14
Pirmieji patiekalai		
Rūgštynių sriuba su grietine	250/20	0,12
Antrieji patiekalai		
Kepta žuvis su garnyru	100/30	0,74
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/30	0,65
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,76
Troškinta kiauliena su garnyru, padažu*	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/30/20/20	0,79
Lietiniai su varške, grietine	150/75/20	0,50
Garnyras: makaronai	150	
pikantiškos burokėlių 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