

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

2018 m. sausio mėn. (pirmadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Salotos „Skanėstas“ su majonezu	100	0,13
Kiaulienos plovos	125/125	0,76
Sultys	200	0,15
Javainiai	18	0,16
Obuoliai	150	0,10
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Vitaminizuotos salotos su majonezu	100	0,14
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,20
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,20
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/20	0,75
Troškinta kalakutiena su garnyru	100/40	0,73
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/20	0,75
Kepta vištienos filė su garnyru	100/20/20/20	1,05
Kaimiški blynai su džemu	200/20	0,68
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

2018 m. sausio mėn. (antradienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Daržovių salotos su majonezu	100/20	0,20
Troškintas kiaulienos kotletas su garnyru*	100/30	0,65
Vaisių kompotas	200	0,13
Juoda duona	30	0,03
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,12
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Pekino salotos su majonezu	100	0,20
Burokėlių mišrainė su aliejumi	100	0,10
Ryžių salotos su krabais, majonezu	100	0,16
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,17
Pirmieji patiekalai		
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais, grietine	250/30/20	0,24
Antrieji patiekalai		
Kepta žuvis su garnyru	100/20	0,75
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/20	0,75
Kaimiškas kepsnys su garnyru	80/20	0,72
Kepta vištienos filė su garnyru	100/20/20/20	1,05
Kepti varškėčiai su grietine	150/30	0,63
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2018 m. sausio mėn. (trečiadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Naminės salotos su majonezu	100	0,22
Troškintas paukštienos šnicelis su garnyru*	100/30/100	0,78
Obuolių kompotas	200	0,10
Jogurtas „Jums“	125	0,22
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,15
Antrieji patiekalai		
Maltas paukštienos maltinis su garnyru	100/30	0,78
Kiaulienos maltas šnicelis su garnyru	100/20	0,75
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/20	0,75
Kepta vištienos filė su garnyru	100/20/20/20	1,05
Žemaičių blynai su padažu	200/30	0,51
Garnyras: perlinių kruopų košė	150	
šviežių kopūstų salotos	50	

2018 m. sausio mėn. (ketvirtadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,20
Pieniškos dešrelės su garnyru, padažu	120/20	0,78
Obuolių kompotas	200	0,10
Sūrelis „Magija“	45	0,22
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,10
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Burokėlių salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Pekino salotos su majonezu	100	0,16
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,10
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Vištienos šlaunelių kepsnys su garnyru*	100/30/20/20	0,79
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/20	0,75
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/30	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/20/20/20	1,05
Lietiniai su mėsa, padažu	150/30	0,67
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2018 m. sausio mėn. (penktadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Daržovių salotos su majonezu	100/20	0,20
Kiauliena su makaronais	255	0,62
Obuolių ir aronijų sultys	200	0,18
Sūrelis „Magija“	45	0,30
Nemokamo maitinimo suma	-	1,30
Šalti patiekalai		
Pekino kopūstų ir porų salotos su majonezu	100	0,16
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,13
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,12
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Žirnių sriuba su grietine	250/20	0,10
Antrieji patiekalai		
Maltos kiaulienos šnicelis su garnyru	100/20	0,75
Kiaulienos kepsnys su garnyru	100/20	0,76
Kepta vištienos filė su garnyru	100/20/20/20	1,05
Žemaičių blynai su mėsa, padažu	200/30	0,53
Tarkuotų bulvių cepelinai su padažu	200/40	0,61
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