

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

2018 m. kovo mėn. (pirmadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pieniškės dešrelės su garnyru	130/20	0,71
Vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Magija“	45	0,30
Juoda duona	40	0,04
Konditerija		0,32
Nemokamo maitinimo suma	-	1,70
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
Pekino kopūstų ir porų salotos su majonezu	100	0,18
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Žirnių sriuba su grietine	250/20	0,15
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos guliašas su garnyru*	100/60	0,84
Kiaulienos maltas 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
Aukštaičių blynai su džemu	200/30	0,50
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

2018 m. kovo mėn. (antradienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Daržovių salotos su grietine	100/20	0,20
Kiauliena su makaronais*	255	0,62
Obuolių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Juoda duona	50	0,05
Obuoliai	200	0,15
Avižiniai sausainiai	190	0,26
Nemokamo maitinimo suma	-	1,70
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
Pekino kopūstų ir porų salotos su majonezu	100	0,18
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,15
Antrieji patiekalai		
Vištienos maltinis su garnyru	100/30	0,78
Balandėliai su bulvių košė*	200/50/100	0,66
Kiaulienos maltas 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
Varškės kukuliai su padažu	210/20	0,68
Garnyras: bulvių košė	100	
burokėlių salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2018 m. kovo mėn. (trečiadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Burokėlių salotos su žirneliais	100	0,13
„Svetainės“ kotletai su garnyru, padažu*	120/20	0,85
Obuolių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Konditerija		0,30
Nemokamo maitinimo suma	-	1,70
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
„Karališkos“ salotos su aliejumi	100	0,13
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Burokėlių salotos su žirneliais	100	0,13
Pirmieji patiekalai		
Agurkinė sriuba su grietine	250/20	0,13
Antrieji patiekalai		
Troškinta sprandinė su garnyru	100/20	0,94
Maltos kiaulienos 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
Lietiniai su mėsa, padažu	150/75/20	0,66
Lietiniai su varške, grietine	150/75/20	0,54
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

2018 m. kovo mėn. (ketvirtadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Naminės salotos su žirneliais	150	0,33
Troškintas paukštienos maltinis su garnyru*	100/20/100	0,78
Vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Magija“	45	0,30
Juoda duona	50	0,05
Vaisiai	95	0,11
Nemokamo maitinimo suma	-	1,70
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
„Karališkos“ salotos su aliejumi	100	0,13
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Naminės salotos su majonezu	100	0,22
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais, grietine	250/30/20	0,24
Antrieji patiekalai		
Paukštienos maltinis su garnyru	100/20	0,78
Maltos kiaulienos 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
Lietiniai su mėsa, padažu	150/75/20	0,66
Tarkuotų bulvių cepelinai su padažu	200/40	0,64
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	50	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2018 m. kovo mėn. (penktadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pikantiškos burokėlių salotos su majonezu	100	0,20
Lietiniai su mėsa, padažu	150/75/20	0,66
Sultys	200	0,18
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Juoda duona	40	0,04
Mandarinai	110	0,13
Avižiniai sausainiai	150	0,20
Nemokamo maitinimo suma	-	1,70
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
„Naminės“ salotos su majonezu	100	0,22
„Karališkos“ salotos su majonezu	100	0,13
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,18
Antrieji patiekalai		
Žuvies šnicelis su garnyru	100/20	0,77
Maltos kiaulienos 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
Lietiniai su mėsa, padažu	150/75/20	0,66
Lietiniai su varške, grietine	150/75/20	0,54
Garnyras: bulvių košė	100	
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