

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

2018 m. gegužės mėn. (pirmadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Daržovių salotos su grietine	100/20	0,20
Kiauliena su makaronais*	255	0,62
Sultys	200	0,19
Viso grūdo juoda duona	50	0,05
Apelsinai	260	0,25
Avižiniai sausainiai	150	0,21
Nemokamo maitinimo suma	-	1,52
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	100	0,13
Žiedinių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	100	0,23
Pekino kopūstų ir porų salotos su padažu	100	0,18
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių ir kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,14
Šaltibarščiai su bulvių koše	300/10/20	0,30
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos guliašas su garnyru	100/60	0,84
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 / burokėlių salotos	20/20	

2018 m. gegužės mėn. (antradienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pikantiškos burokėlių salotos	100	0,19
„Svetainės“ kotletas su garnyru, padažu*	120/20	0,85
Vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Magija“	45	0,30
Viso grūdo juoda duona	50	0,05
Nemokamo maitinimo suma	-	1,52
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su majonezu	100	0,14
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Salotos „Naujiena“ su majonezu	100	0,13
Burokėlių mišrainė su salotų padažu	150	0,17
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,15
Šaltibarščiai su bulvių koše	300/10/20	0,30
Antrieji patiekalai		
Kepsnys „Sandra“ su garnyru	100/10/4	0,77
Troškinta kiauliena su garnyru*	100/20	0,86
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
Aukštaičių blynai su džemu	200/30	0,48
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų salotos	40	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2018 m. gegužės mėn. (trečiadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Salotos „Skanėstas“ su majonezu	100	0,13
Kiaulienos plovos	125/125	0,80
Sultys	200	0,18
Kriaušės	150	0,15
Viso grūdo juoda duona	40	0,04
Avižiniai sausainiai	160	0,22
Nemokamo maitinimo suma	-	1,52
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	0,14
Pikantiškos burokėlių salotos	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Pekino kopūstų ir porų salotos su majonezu	100	0,18
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Burokėlių sriuba su grietine	250/20	0,15
Šaltibarščiai su bulvių koše	300/10/20	0,30
Antrieji patiekalai		
Garuose troškinta kiauliena su garnyru*	100/20	0,86
„Trakų“ suktinukai su garnyru	100/20	0,81
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
„Aukštaičių“ blynai su džemu	200/30	0,48
Garnyras: bulvių košė	100	
šviežių kopūstų / burokėlių salotos	20/20	

2018 m. gegužės mėn. (ketvirtadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Kopūstų ir porų salotos	100	0,18
Kiaulienos kepsnys su garnyru, padažu	100/20/150	0,75
Šaldytų vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Pinas“	21	0,29
Viso grūdo juoda duona	60	0,06
Avižiniai sausainiai	80	0,11
Nemokamo maitinimo suma	-	1,52
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	0,14
Burokėlių mišrainė su aliejumi	100	0,13
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
Kopūstų ir porų salotos	100	0,18
„Dobilo“ salotos su majonezu	100	0,21
Pirmieji patiekalai		
Žirnių sriuba su grietine	250/20	0,15
Šaltibarščiai su bulvių koše	300/10/20	0,30
Antrieji patiekalai		
Troškinta paukštiena su garnyru*	150/40	0,87
Troškinta kiauliena su garnyru*	100/20	0,86
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
„Žemaičių“ blynai su padažu	200/30	0,65
Garnyras: bulvių košė / virti makaronai	100/150	
troškintos morkos	20	

* Tausojantis virškinimą maistas.

2018 m. gegužės mėn. (penktadienis)

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina Eur
Maitinimas už talonus		
Pikantiškos burokėlių salotos su žirneliais	150	0,19
Lietiniai su dešrelėmis, padažu	150/120/20	0,74
Vaisių kompotas	200	0,13
Sūrelis „Pik-Nik“	21	0,29
Mandarinai	150	0,17
Nemokamo maitinimo suma	-	1,52
Šalti patiekalai		
Morkų salotos su česnaku, majonezu	100	0,11
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	0,14
Burokėlių salotos su žirneliais, aliejumi	100	0,11
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	0,11
„Dobilo“ salotos su majonezu	100	0,21
Šviežių agurkų salotos su grietine	80/20	0,20
Pirmieji patiekalai		
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	250/20	0,15
Šaltibarščiai su bulvių koše	300/10/20	0,30
Antrieji patiekalai		
Kepsnys „Sandra“ su garnyru	100/10/4	0,77
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
Lietiniai su mėsa, padažu	150/75/20	0,66
Lietiniai su varške, grietine	150/75/20	0,54
Garnyras: bulvių koše	100	
troškintų burokėlių salotos	40	

* 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