

TVIRTINU

Direktoriaus  
Vidmantas Sutnikas  
2020-09-01

Valgyklos darbo laikas: 6<sup>00</sup> – 14<sup>30</sup>  
9<sup>40</sup>-9<sup>50</sup>

Maitinimo laikas: 10<sup>35</sup>- 11.<sup>00</sup>

11<sup>45</sup>- 12<sup>05</sup>  
12<sup>50</sup> – 13.<sup>00</sup>

Joniškio „Aušros“ gimnazijos valgykla  
**MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2020-2021m. m.**

I savaitė

*Pirmadienis*

Nr	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kalorijos
1	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis ( <b>jogurtinė grietinė 10%</b> ) (tausojantis)	Nr2 Sr	240/10	4,82	6,39	23,16	157,73
2	Kepta paukšt file (kep.gar.)( <b>kiauš .paukšt.file,kukurūzų miltai</b> ) (tausojantis) Bulvių košė su pienu ( <b>pienas</b> ) (tausojantis) arba Biri grikių kruopų košė (tausojantis,augalinis) Pomidorai arba Šviežūs agurkai Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis) Sviestas(sviestas)	Nr. 30A  Nr. 3 Gar. Nr7Gar Nr37S Nr36S Nr1S Nr16P	100  150 100 50 50 50 10	24,50  3,51 6,13 0,50 0,40 0,80 0,07	7,04  5,73 5,51 0,10 0,10 4,74 8,26	8,82  24,71 33,55 2,05 1,15 3,42 0,08	197,05  162,80 204,65 8,50 5,50 54,35 74,40
3	Biri grikių kruopų košė su morkomis,svogūnais ( tausojantis, augalinis)	Nr106A	150	8,61	8,07	47,80	270,76
4	Virtinukai su varške ( <b>varškė,kiauš.,kviet.miltai</b> )(tausojantis) Grietinė 30% ( <b>grietinė 30%</b> )	Nr. 80 A Nr.14 P	200 50	22,8 1,2	10,47 15,00	54,57 1,55	400,62 146,5
5	Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys( <b>kalak šlaun mėsa kiaušiniai</b> ) Biri grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) arba Bulvių košė su pienu	Nr34A  Nr 7S Nr3Gar	100  100 150	21,23  6,13 3,51	12,55  5,51 5,73	9,51  33,55 24,71	235,04  204,65 162,80

	Šviežiu kopūstų salotos su salotų padažu	Nr1S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
	Salotos su pekiniais kopūstais pomidorais	Nr24S	50	0,68	4,88	2,31	53,66
	Sviestas(sviestas)	Nr16P	10	0,07	8,26	0,08	74,40

*antradienis*

Nr	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Žiedinių kopūstų sriuba ( <b>grietinė 30%</b> )(tausojantis)	Nr.20Sr.					
	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis ,tausojantis)	Nr120Sr	250/10	2,68	8,29	12,36	134,75
2	Maltas kiaulienos kepsnys( tausojantis) ( <b>kiaušiniai,kuk.miltai</b> )	Nr. 17 A	100	23,70	23,14	2,75	310,29
	Virtos bulvės (tausojantis,augalinis) arba	Nr1G	150	3,09	0,15	28,27	125,15
	Biri ryžių kruopų košė(tausojantis ,augalinis)	Nr. 5G	100	3,33	4,16	28,84	170,59
	Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais( <b>majonezas</b> )	Nr17S	50	1,37	5,82	6,69	78,66
	Morkų salotos su česnakų aliejaus padažu(tausojantis,augalinis)	Nr 21 S	50	1,78	3,30	4,06	48,79
	Grietinės padažas ( <b>grietinė,kv.miltai,sviestas</b> )	Nr 1P	50	0,89	9,60	2,65	100,48
3	Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (augalinis,tausojantis)	Nr96	150	2,39	0,62	35,25	148,66
4	Virtinukai su mėsa ( <b>kiaušiniai ,kvietiniai miltai</b> )	Nr. 81	200	22,250	6,56	44,20	316,39
	Grietinė 30% ( <b>grietinė 30%</b> )						
5	Varškės – bulvių kukulaičiai( <b>varškė kiaušiniai</b> )	Nr17P	50	1,20	15,00	1,55	146,50
	Sviestinis-jogurtinis padažas( <b>sviestas,jogurtinis pad</b> )	Nr90	200	21,36	10,39	44,91	356,92
		Nr5	30	0,81	12,10	1,22	116,34

*Trečiadienis*

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ( <b>grietinė 30%</b> )(tausojantis)	Nr. 12Sr	250/8	3,05	8,34	19,52	160,05
2	Bulvių plokštainis su paukštienos filė ( <b>pienas,paukšt.file</b> )	Nr. 45 A	200	21,86	16,74	37,15	381,02
	Grietinė 30% ( <b>grietinė 30%</b> )	Nr17P	50	1,20	15,0	1,55	146,50
3	Mėsos – grikių troškiny (tausojantis) (kiaul.kump.,grikiiai,svog.,morkos,pomid padažas)	Nr. 5 A	100/100	33,32	25,52	30,33	476,38

4	Virti varškėčiai( <b>varškė.,kiauš.</b> , kv miltai viso grūdo miltai) (tausojantis) Jogurtinė grietinė	Nr82A Nr 17p Nr45S	200 30 100	27,47 1,02 1,75	13,49 3,00 9,87	44,71 1,26 4,64	403,78 36,00 105,81
5	Žiedinių kopūstų sal. su pekino kopūstais,agurkais ir aliejaus padažu ( tausojantis .augalinis)	Nr13	100/100	15,52	20,93	42,53	397,97
6	Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais(tausojantis, augalinis)						

***Ketvirtadienis***

<b>Nr.</b>	<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavan deniai</b>	<b>Kalorijos</b>
1	Ankštinių darž.(žirnių) sriuba su bulv. ( <b>jogurtinė grietinė 10%</b> ) (tausojantis)	Nr. 17 Sr	240/5	6,33	6,44	24,40	169,95
2	Pūkučiai ( <b>paukštiena ,batonas ,kiaušiniai</b> ) Bulvių košė su pienu ( <b>pienas</b> ) arba Biri perlinių kruopų košė( augalinis,tausojantis) Morkų salotos su česnaku ,majonezu ( <b>majonezas</b> ) Daržovių salotos su paprika ,salotų pad.(tausojantis,augalinis) Sviestas ( <b>sviestas</b> )	Nr. 38 A Nr. 3 Gar. Nr 6Gar Nr. 11 S Nr. 7 S Nr. 3 P	100 150 100 50 50 10	21,11 3,51 3,32 0,58 0,04 0,07	12,86 5,73 4,62 1,71 6,75 8,26	13,56 24,71 25,114 4,54 0,64 0,08	251,23 162,80 147,68 31,80 62,15 74,40
3	Kepti varškėčiai ( <b>varškė ,kiaušiniai ,kviet .miltai</b> )(tausojantis) Saldus jogurt grietinės padažas ( <b>jogurtinė grietinė</b> )	Nr. 83A Nr. 8P	150 20	25,76 0,38	16,07 1,02	24,85 7,66	344,40 39,88
4	Maltas paukštienos kepsnys( <b>paukšt file,kiaušiniai ,maj . kuk. miltai</b> )(tausojantis) Bulvių košė su pienu( <b>pienas</b> )(tausojantis) arba Grikių kruopų košė (tausojantis,augalinis) Agurkai marinuoti Daržovių salotos su paprika salotų padažu(tausojantis,augalinis) Sviestas ( <b>sviestas</b> )	Nr. 34A Nr. 3Gar. Nr. 7 G Nr. 38 S Nr. 7 S Nr. 18P	100 150 100 50 50 10	24,67 3,51 6,13 0,15 0,04 0,07	10,26 5,73 5,51 0,10 6,75 8,26	9,51 24,71 33,55 1,15 0,64 0,08	228,48 162,80 204,65 5,50 62,15 74,40
5	Daržovių troškiny su brokoliais ir grikiiais(Tausojantis,augalinis)	Nr5AA	100/100	8,99	21,90	62,11	411,74

***Penktadienis***

<b>Nr.</b>	<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavan</b>	<b>Kalorijo</b>
------------	------------------------------	----------------	---------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------

						<b>deniai</b>	<b>s</b>
1	Špinatų sriuba su bulvėmis( <b>grietinė 30 %</b> )(tausojantis)	Nr. 11Sr.	250/10	4,08	9,49	16,45	162,17
2	Maltas žuvies kepsnys( jūros lyd.,kiaul kump., <b>kiauš.,kuk. miltai,morkos ,svogūnai (tausojantis)</b> Bulvių košė su pienu ( <b>pienas</b> )(tausojantis) ( arba Virti lęšiai (tausojantis,augalinis) arba Biri grikių kruopų košė(tausojantis ,augalinis) Žalių žirnelių salotos su majonezu ( <b>majonezas</b> ) Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu (tausojantis) Grietinės padažas su pomid.padažu ( <b>sviestas,grietinė kv.,miltai</b> )	Nr. 42A Nr3Gar Nr14Gar Nr. 7 Gar Nr. 49 S Nr. 1S Nr. 3 P	100 100 100 100 50 50 30	20,53 2,34 12,78 6,13 1,76 0,80 0,81	11,88 3,82 0,58 5,51 3,34 4,94 5,25	10,93 16,47 28,14 33,55 6,56 3,30 3,20	232,06 108,53 157,77 204,65 56,42 56,03 62,99
3	Žuvies kepsnys( <b>kukurūzų miltai,kiaušiniai</b> (tausojantis) Bulvių košė su pienu ( <b>pienas</b> )(tausojantis) arba Grikių kruopų košė (tausojantis augalinis) Pomidorų salotos su grietine ( <b>grietinė 30%</b> ) Morkos su žaliais žirneliais ( <b>sviestas</b> ) (troškintos)(tausojantis) Grietinės pad su pomidorų padažu( <b>sviestas,grietinė,kv.miltai</b> )	Nr. 38 A Nr. 4 Gar. Nr7Gar Nr. 40S Nr13 Nr. 3P	100 150 150 50 50 30	19,35 3,45 9,08 0,69 1,53 0,81	7,99 0,7 8,22 3,09 4,23 5,25	5,40 25,55 49,90 2,45 6,34 3,20	173,69 120,90 304,32 37,99 61,57 62,99
4	Lietiniai su varške ( <b>varškė ,kiaušiniai ,kviet .miltai</b> ) Saldus jogurtinis grietinės padažas ( <b>jogurt griet</b> )arba Grietinė 30% ( <b>grietinė</b> )	Nr. 74 A Nr8P Nr. 14	150/75 20 50	27,22 0,38 1,20	18,21 1,02 15,00	55,08 7,66 1,55	489,57 39,88 146,50
5	Cukinių moliūgų morkų avinžirnių ,arba žirnių troškinys (augalinis,tausojantis) Su žirniais Su avinžirniais	Nr2AA	200 200	8,80 8,45	5,72 7,89	33,26 43,24	200,40 285,40

**Pastaba: patiekaluose alergenai nurodyti paryškintu šriftu**

Valgiaraštis sudarytas 16 – 19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr.virėja Regina Mateikienė

.....

Valgyklos darbo laikas: 6<sup>00</sup> – 14<sup>30</sup>  
9<sup>40</sup>-9<sup>50</sup>

Maitinimo laikas: 10<sup>35</sup> – 11.<sup>00</sup>  
11<sup>45</sup> - 12<sup>05</sup>  
12<sup>50</sup> – 13.<sup>00</sup>

TVIRTINU

Direktoriaus  
Vidmantas Sunikas  
2020 -09- 01

Joniškio „Aušros“ gimnazijos valgykla  
**MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2020-2021 m. m.**

III savaitė

*Pirmadienis*

<b>N r.</b>	<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavan deniai</b>	<b>Kalorijos</b>
1	Šviežių daržovių sriuba (( <b>jogurtinė grietinė 10%</b> )( tausojantis) (šald darž)	Nr. 13Sr.	250/10	3,22	6,32	16,85	133,65
2	Kiaulienos suktinukai su sūriu (kiaul .kump. <b>kiauš.</b> ,morkos, <b>sūris,kuk miltai</b> )(tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis ,augalinis) arba Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais( <b>aliejaus padažu</b> ) Morkų salotos su česnaku ,aliejaus padažu(tausojantis) Sviestas	Nr. 14 A Nr1 Gar. Nr7 Gar Nr. 17 S Nr. 11 S Nr 18P	100 150 150 50 50 10	25,63 3,09 9,08 1,37 0,45 0,07	39,08 0,15 8,22 5,82 7,28 8,26	4,29 28,27 49,91 6,69 3,90 0,08	469,85 125,15 304,32 78,66 77,54 74,40
3	Maltas kiaulienos kepsnys( <b>kiaušiniai</b> , morkos ,svogūnai, <b>sviestas,kukurūzų.miltai</b> ) Virtos bulvės(tausojantis,augalinis) Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis) Marinuoti agurkai Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis) Sviestas ( <b>sviestas</b> )	Nr. 15A Nr1 Gar. Nr7Gar Nr. 45 S Nr. 1 S Nr. 18 P	100 150 150 50 50 10	21,67 3,09 9,08 1,40 0,67 0,07	14,99 0,15 8,22 - 4,59 8,26	10,93 28,27 49,91 0,65 3,19 0,08	262,96 125,15 304,32 8,00 52,33 74,40
4	Varškės apkepas ( <b>varškė 9%</b> , <b>kiaušiniai</b> , <b>pienas,grietinė</b> )	Nr. 85 A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
5	Jogurtinė grietinė 10%( <b>jogurtinė grietinė10%</b> )	Nr. 17 P	30	1,02	3,00	1,26	36,00

6	Daržovių troškinys su lęšiais(tausojantis augalinis)	Nr13AA	150	11,73	15,72	32,13	300,17
---	--	--------	-----	-------	-------	-------	--------

*Antradienis*

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Pertrinta šviežių darž. sriuba ( <b>sviestas, grietinė 30% kv .miltai</b> )(tausojantis)	Nr. 14Sr.	250/10	4,04	9,59	21,51	174,67
2	Kepta paukštienos file( <b>paukšt file,,kiaušiniai kukurūzų miltai</b> )	Nr. 30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
	Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr7 Gar	150	9,08	8,22	49,91	304,32
	Pekino kopūstų-porų salotos su aliejaus pad.(tausojantis,augalinis)	Nr54S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
	Morkų salotos su česnaku aliejaus padažu(tausojantis,augalinis)	Nr11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
	Sviestas užpylimui( <b>sviestas</b> )	Nr 18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
3	Maltas paukštienos kepsnys( <b>paukštienos.file,sviestas kukurūzų miltai</b> )(tausojantis)	Nr 34	100	24,67	10,26	9,51	228,48
	Pomidorai arba	Nr37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
	Šviežūs agurkai	Nr36S	50	0,32	0,08	0,92	4,40
	Pekino kopūstų-porų salotos su salotų pad.(tausojantis,augalinis)	Nr54S	50	0,69	4,91	2,01	52,31
	Biri ryžių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76
	Sviestas užpylimui ( <b>sviestas</b> )	Nr18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
4	Pupelių-daržovių troškinys(Tausojantis augalinis)	NrAA14	150	10,60	4,58	36,14	194,30
5	Varškės spygliukai	Nr89A	200	24,0	13,38	40,64	380,25
6	Sviesto-jog.grietinės padažas	Nr5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34

*Trečiadienis*

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Lęšių-perlinių kruopų sriuba(tausojantis,augaliūnis)	Nr16 Sr.	250	6,81	5,57	24,01	161,72

2	Virtinukai su mėsa ( <b>kiaušiniai ,kviet. miltai,)</b> ( tausojantis)	Nr. 81 A	200	21,64	6,25	43,74	314,00
	Jogurtinė grietinė 10%( <b>jogurtinė grietinė10%</b> )	Nr. 17 P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
3	Kiaulienos kepsnys (kiaul. nug. , <b>kiauš. kuk miltai.</b> )	Nr. 89A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
	Virtos bulvės(tausojantis ,augalinis)	Nr.1 Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
	Biri perlinių kruopų košė	Nr6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
	Marinuoti agurkai arba	Nr. 45 S	50	1,40	-	0,65	8,00
	Šviežūs agurkai arba	Nr 43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
	Pomidorai	Nr 44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
	Sviežių kopūstų salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis)	Nr. 1 S	50	0,67	4,59	3,19	52,33
	Sviestas užpylimui ( <b>sviestas</b> )	Nr. 16 P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
4	Virtinukai su varške( <b>varškė,kiaušiniai,kv,miltai</b> )(tausojantis)	Nr 80 A	200	22,8	10,47	54,57	400,62
	Jogurtinė grietinė 10% ( <b>jogurtinė grietinė 10%</b> )	Nr14P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
5.	Daržovių troškiny su grikiais(tausojantis,augalinis)	Nr5AA	75/75	6,75	16,42	46,58	308,81

***Ketvirtadienis***

<b>Nr.</b>	<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
1	Žirnių-perlinių kruopų sriuba( <b>jog.grietinė 10%</b> )(tausojantis)	Nr. 16Sr.	250/10	6,55	6,61	24,65	171,32
2	Kepti paukštienos gabaliukai ( <b>broil krūt file,</b> )	Nr. 33 A	100/30/30	32,29	8,52	13,79	254,05
	Daržovių salotos su paprika aliejaus p. (tausojantis,augalinis)	Nr5 S	50	0,75	4,95	3,03	55,26
	Morkų –obuolių porų salotos aliejaus p.	Nr14S	50	0,45	4,82	4,88	60,39
	Virtos bulvės (tausojantis) arba	Nr1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
	Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr. 7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
3	Maltas kalakutienos kepsnys( <b>kiaušiniai ,kukurūzų miltai</b> )	Nr. 36 A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
	Grikių kruopų košė(tausojantis augalinis)	Nr7 Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Virtų bulvių košė su pienu ( <b>pienas</b> )(tausojantis)	Nr. 4 Gar.	150	3,45	0,70	25,55	120,90
	Marinuoti burokėlių salotos su marinuotais agurkais(alieju)	Nr. 18 S	50	1,14	5,04	3,66	60,96

	(tausojantis, augalinis) Morkų – obuolių – porų salotos aliejaus padažu (tausojantis, augalinis) Sviestas ( <b>sviestas</b> )	Nr. 14 S  Nr16P	50  10	0,45  0,07	4,82  8,26	4,88/  0,08	60,39  74,40
4	Kepti varškėčiai ( <b>varškė ,kiauš.,kv .miltai, viso grudo m.</b> (tausojantis)	Nr. 83 A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
5	Saldus jogurtinės grietinės padažas ( <b>grietinė 10%</b> ) Grikių daržovių kepinukai ( <b>tausojantis, augalinis</b> )	Nr8 Nr4AA	30 200	0,57 7,64	1,53 4,40	11,49 49,90	59,82 259,15

*Penktadienis*

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Špnatų sriuba su bulvėmis ( <b>grietinė 30%</b> )	Nr 11Sr	250/10	4,08	9,49	16,45	162,17
2	Virtinukai su varške ( <b>kiaušiniai , varškė kviet. miltai</b> ) (tausojantis) Grietinė ( <b>grietinė</b> )	Nr. 80 A  Nr. 14P	200  50	22,80  1,20	10,47  15,00	54,57  15,5	400,62  146,50
3	Žuvies kepsnys ( <b>kv. miltai</b> ) (tausojantis) Grikių kruopų košė ( <b>tausojantis, augalinis</b> ) Pomidorai Pekininiai kopūstai su agurkais porais aliejaus padažu (tausojantis augalinis) Grietinės padažas su pomidorų padažu	Nr. 38 Nr. 7Gar Nr. 37 Nr. 54 S  Nr2P	100 100 50 50 30	19,35 6,13 0,50 0,69  0,71	7,99 5,51 0,10 4,91  5,21	5,40 33,55 2,05 2,01  2,85	173,69 204,65 8,50 52,31  60,86
4	Maltas žuvies kepsnys ( jūros lydeka, kiaul kump., <b>kiaušiniai, kukurūzų miltai</b> , svog., morkos) kv. sėlenos tausojantis)  Grikių kruopų košė (tausojantis) Žalių žirnelių salotos (majonezas) Morkų salotos su česnakų aliejaus padažu (tausojantis)	Nr. 43A  Nr. 7Gar Nr49S. Nr 11S	100  100 50 50	20,53  6,13 1,76 0,45	11,88  5,51 3,34 7,28	10,93  33,55 6,56 3,90	232,061  204,65 56,42 77,54

5	augalinis) Grietinės-pomidorų padažas( <b>sviestas,grietinė,kv.miltai</b> )	Nr. 2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
	Lietiniai su varške( <b>varškė,kiaušiniai,kviet.,miltai</b> )	Nr71A	150/75	26,17	22,71	65,50	566,07
6	Jogurtinė grietinė10%( <b>grietinė 10%</b> ) arba	Nr14P	50	1,70	5,00	2,10	60,00
	Saldus jogurtinis padažas	Nr8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
	Pilno grūdo makaronai su daržovėmis	Nr12AA	100/100	9,31	11,693	34,81	271,92

**Pastaba: patiekaluose alergenai nurodyti paryškintu šriftu**

Valgiaraštis sudarytas 16 – 19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr.virėja Regina Mateikienė

.....

Valgyklos darbo laikas: 6<sup>00</sup> – 14<sup>30</sup>

Maitinimo laikas: 9<sup>40</sup>-9<sup>50</sup>  
10<sup>35</sup> - 11<sup>00</sup>  
11<sup>45</sup> - 12<sup>05</sup>

12<sup>50</sup> - 13<sup>00</sup>

TVIRTINU  
Direktoriaus  
Vidmantas Sutnikas  
2020 -09- 01

Joniškio „Aušros“ gimnazijos valgykla  
**MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS 2020-2021m. m.**

IIsavaitė

*Pirmadienis*

Nr	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kalorijos
1	Raugintų kop. sriuba su bulv.( <b>grietinė 30%</b> ) arba(tausojantis) Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Nr. 9 Sr. Nr7Sr	250/10 250	2,12 2,38	4,91 5,31	12,40 14,43	128,23 107,13
2	Kepta paukštienos file( <b>paukšt file.kiaušiniai ,kuk.miltai</b> ) (tausojantis)  Sviestas užpylimui ( <b>sviestas</b> ) Virtos bulvės ( tausojantis, augalinis) arba Grikių kruopų košė(tausojantis augalinis) Vitaminizuotos salotos su salotų padažu(tausojantis, augalinis) Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais aliejaus pad. (tausojantis augalinis)	Nr. 30 A  Nr. 18 P Nr. 1 Gar. Nr. 7 Gar. Nr. 8 S Nr17S	100  10 150 100 50 50	24,44  0,07 3,21 6,13 0,43 1,26	16,66  8,26 0,2 5,51 9,11 7,36	0,69  0,08 28,71 33,55 5,12 5,94	253,72  74,40 127,80 204,65 100,16 88,00
3	Kepti varškėčiai( <b>varškė kiaušiniai kviet.miltai</b> ) Saldus jogurtinės grietinės padažas( <b>grietinė</b> )	Nr83A Nr8P	150 20	25,76 0,38	16,07 1,02	24,85 7,66	344,40 39,88
4	Maltas kalak šlaunelių mėsos kepsnys,( <b>kiaušiniai</b> ) Sviesto – grietinės padažas ( <b>sviestas ,grietinė</b> ) Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) arba	Nr.34A Nr. 3 P Nr. 1Gar.	100 30 150	21,23 0,48 3,21	12,55 17,40 0,2	9,51 0,60 28,71	235,04 160,22 127,80

	Grikių kruopų košė(tausojantis, augalinis)	NrGar7	100	6,13	5,51	33,55	204,65
	Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais aliejaus padažu	Nr. 17 S	50	1,26	7,36	5,94	88,00
	Vitaminizuotos salotos su salotų padažu(tausojantis,augalinis)	Nr. 8 S	50	0,43	9,11	5,12	100,16
5.	Biri grikių kruopų košė su mork.,svogūnais (tausojantis,augalinis)	Nr106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76
	Pupelių daržovių troškinys (tausojantis,augalinis)	Nr14AA	150	10,60	4,58	36,14	164,30

**Antradienis**

Nr .	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kalorijos
1	Ryžių sriuba su pomidorais ( <b>jogurtinė grietinė 10 %</b> ) (tausojantis)	Nr. 19Sr.	250/10	1,93	6,39	15,32	119,51
2	Mėsos-daržovių ryžių maltinis (kiaulienos kumpinė kopūstai ,morkos ,svog.,ryžiai , <b>kiaušiniai</b> (tausojantis)	Nr. 62A	150	30,00	17,86	9,45	315,03
	Virtų bulvių košė su pienu ( <b>pienas</b> ) arba(tausojantis)	Nr. 3 Gar.	150	3,51	5,73	24,71	162,80
	Biri perlinių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
	Marinuotų burokėlių salotos su mar.agur. (aliejus)(tausojantis)	Nr. 18P	100	2,27	10,09	7,33	121,92
	Grietinės pomidorų padažas	Nr. 2P	40	0,95	6,95	3,80	81,14
	<b>(sviestas,grietinė, kv miltai , )</b>						
3	Varškės spygliukai( <b>varškė,kiauš.,kv.miltai</b> ,krakmolas, manai ,cukrus)(tausojantis)	Nr. 89 A	200	24,01	13,38	40,64	380,25
4	Grietinė( <b>grietinė 30%</b> )	Nr14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
	Kiaulienos kepsnys ( muštas)( <b>kiaušiniai</b> ,kiaul nugarinė, <b>kukurūzų miltai</b> )	Nr. 9 A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
	Virtų bulvių košė( <b>pienas</b> ) (tausojantis)	Nr. 3 Gar.	150	3,51	5,73	24,71	162,80
	Pomidorai arba	Nr. 37 S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
	Šviežūs agurkai	Nr 36 S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
	Mar.bur. salotos su marinuotais agurkais(taus.,augalinis) arba	Nr. 18 S	50	1,14	5,04	3,66	60,96
	Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu(augalinis)	Nr 1 S	50	0,80	4,74	3,42	54,35
	Sviestas( <b>sviestas</b> )	Nr 18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
5	Daržovių troškinys su lęšiais ir brokoliais(tausojantis .augalinis)	Nr13A	75/75	11,73	15,72	32,13	300,17

**Trečiadienis**

Nr .	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kalorijos
1	Pertrinta šviežių daržovių sriuba( <b>sviestas,grietinė</b> )(tausojantis) (šaldytos daržovės)	Nr.14Sr.	250	3,73	9,601	19,35	173,71
2	Virtų bulvių cepelinai su mėsa( <b>kiaušiniai</b> )(tausojantis)	Nr. 50 A	20	16,56	10,79	43,73	332,67
3	Jogurtinė grietinė 10%( <b>jog .grietinė 10%</b> )	Nr17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
	Virtų bulvių cepelinai su varške( <b>varškė,kiaušiniai</b> )(tausojantis)	Nr51A	200	12,48	6,60	44,75	282,98
	Jogurtinė grietinė 10%( <b>jogurtinė grietinė 10%</b> )	Nr17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
4	Virti varškėčiai ( <b>varškė,kiaušiniai,kviet.miltai</b> )(tausojantis)	Nr. 82	200	27,47	13,49	44,71	403,78
	Jogurtinė grietinė10%( jogurtinė grietinė 10%)	Nr. 17 P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
5	Paukštienos kukuliai( <b>paukštienos file,kiaušiniai</b> ,morkos)	Nr. 35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
	Morkų salotos su česnaku, aliejaus padažu(tausojantis,augalinis)	Nr11	50	0,45	7,28	3,90	77,54
	Kopūstų salotos su agurkais,pomidorais,porais su aliejaus padažu(tausojantis augalinis)	Nr2S	50	1,45	5,20	4,93	65,02
6	Biri ryžių kruopų košė( <b>tausojantis,augalinis</b> )	Nr5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76
	Sviestas 82%( <b>sviestas</b> )	Nr18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
7	Grikių –daržovių kepinukai( <b>tausojantis,augalinis</b> )	Nr4AA	200	7,64	4,40	49,90	259,15

**Ketvirtadienis**

Nr .	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kalorijos
1	Ankštinių darž (pupelių) sriuba su bulv.( <b>jogurt.griet 10%</b> ) (tausojantis)	Nr. 17 Sr.	250/10	9,47	15,50	28,56	167,95
	Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulv.(augalinis,tausojantis)	Nr 13Sr	250	5,81	5,41	22,92	149,30
2	Kiaulienos maltinukai su sūrio ir kiaušinio įdaru( kiaul.kump.) ( <b>kiaušiniai,kukurūzų miltai sviestas, sūris</b> )	Nr. 18	120	28,86	17,05	11,17	312,15
	Virtos bulvės (tausojantis augalinis) arba	Nr. 1 G	100	2,14	0,13	19,14	85,20
	Grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr. 7 Gar.	100	6,13	5,51	33,55	204,65

	Morkų-porų- obuolių salotos su maj.( <b>majonezas</b> ) arba Šviežūs kopūstai su salotų padažu arba Raugintų kopūstų salotos (aliejus)(tausojantis, augalinis) Marinuotų bur. salotos su marinuotais agurkais (aliejus)	Nr. 14 S Nr.1 S Nr10 S N18S	50 50 50 50	0,51 0,67 0,40 1,14	3,36 4,59 5,01 5,04	4,77 3,19 3,68 3,66	48,50 52,33 59,88 60,96
3	Troškinta kiauliena su padažu ( <b>viso grūdo miltai</b> kiaul kump.,svog.,morkos, <b>pomid padažas,</b> <b>grietinė</b> )(tausojantis) Virtos bulvės(tausojantis augalinis) Marinuoti agurkai Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais ,salotų padažu (tausojantis, augalinis)	Nr. 1A  Nr. 1 G Nr. 38 S Nr 17S	100/60  100 50 50	29,81  2,14 0,15 1,28	22,61  0,13 0,10 7,06	10,09  19,14 1,15 6,27	357,69  85,20 5,50 86,69
4	Virtinukai su varške( <b>varškė kiaušiniai, kv.miltai, viso grūdo miltai</b> ) Jogurtinė grietinė 10% ( <b>jogurtinė grietinė</b> )	Nr. 80 A  Nr. 17P	200  30	23,78  1,02	11,45  3,00	47,85  1,26	382,46  36,00
5.	Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis,tausojantis)	Nr12AA	200	9,31	11,63	34,81	271,92

**Penktadienis**

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
1	Žiedinių kopūstų sriuba ( <b>jogurtinė grietinė 10%</b> (tausojanti)	Nr. 20Sr.	250/10	2,78	6,29	14,46	117,45
2	Lietiniai su varške( <b>varškė, kiaušiniai, kv.miltai</b> ) Saldus jogurtinės grietinės padažas( <b>grietinė</b> )	Nr74A Nr14P	150/75 20	27,22 0,38	18,21 1,02	55,08 7,66	489,57 39,88
3	Žuvies kepsnys(žuvies file lydeka, <b>kuk.miltai</b> )(tausojantis) Grietinės-pomidorų padažas ( <b>kv.miltai, sviestas, grietinė</b> ) Virti lęšiai(tausojantis augalinis) arba Virtų bulvių košė su pienu( <b>pienas</b> )(tausojantis) Morkų-obuolių-porų salotos su majonezu (tausojantis) Mrinuotų burokėlių salotos su žirneliais aliejaus padažu (tausojantis, augalinis)	Nr. 38A Nr. 2 P Nr1Gar Nr. 4 Gar. Nr. 14 S Nr17 S	100 30 100 150 50 50	19,35 0,71 12,78 3,45 0,51 1,26	7,99 5,21 0,58 0,70 3,36 7,36	5,401 2,85 28,14 25,55 4,77 5,94	173,69 60,86 157,78 120,90 48,50 88,00

4	Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir grikiiais(tausojantis, augalinis)	Nr5AA	75/75	6,65	16,40	46,36	307,12
5.	Maltas žuvies kepsnys(jūros lydeka, <b>kiaušiniai, kukurūzų miltai</b> )(tausojantis)	Nr43	100	17,43	10,35	17,65	232,44
	Virti lęšiai(tausojantis augalinis)	Nr1Gar	100	12,78	0,58	28,14	157,78
	Morkų obuolių-porų salotos su majonezu(tausojantis)	Nr 14 S	50	0,51	3,36	4,77	48,50
	Marinuotų bur. Salotos su žirneliais aliejaus padažu(tausojantis)	Nr17,S	50	1,26	7,36	5,94	88,00
	Grietinės pomidorų padažas( <b>grietinė, kv.miltai, sviestas</b> )	Nr2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86

**Pastaba: patiekaluose alergenai nurodyti paryškintu šriftu** Valgiaraštis sudarytas 16 – 19 metų amžiaus mokinių grupei.  
Valgiaraštį sudarė vyr.virėja Regina Mateikienė .....

