

JONIŠKIO „AUŠROS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
 Direktorius
 Vidmantas Sutnikas
 2020-09-01.....

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2020–2021 m. m.

I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	Kalorijos
1	2	3	4	5	6	7
Pirmadienis						
1. Burokėlių sriuba su pup ir bulvėmis(jogurtinė grietinė 10%)(tausojantis)	Nr. 1 Sr	240/10	2,70	6,24	18,21	132,85
2.Maltas kiaulienos kepsnys (kiaul.kump.,kiaušiniai,morkos)	Nr.17A	110	23,70	23,14	2,75	310,29
3.Sviestas	Nr16P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
4. Biri grikių kruopų košė (tausojantis augalinis)	Nr. 7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
5. Juoda duona	Nr. 1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
6.Šviežių kopūstų salotos(aliejaus padažu)(tausojantis augalinis)	Nr1S	100	1,60	9,88	6,60	112,06
7. Obuoliai		150	0,4	0,1	9,8	45,00
8 Kmyną arbata	Nr3 Gėr.	200	0,59	0,44	11,48	49,49
Iš viso:			36,67	53,83	92,73	972,14
Antradienis						
Žiedinių kopūstų sriuba (grietinė30%) (tausojantis)	Nr. 20Sr	250/10	2,68	8,29	12,36	134,75
2.Varškės apkepas (varškė9%.kiauš. kviet.miltai)(tausojantis)	Nr. 85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
3.Jogurtinė grietinė 10%	Nr. 147P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
4.Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
5,Apelsinai		150	1,350	0,3	12,15	60,00
6.Arbata su citrina	Nr2 Gėr	200	0,05	0,03	10,62	41,67
Iš viso:			38,16	32,87	89,83	800,97
Trečiadienis						
1	2	3	4	5	6	7
1.Agurkų sriuba su kruopom (grietinė30%)(tausojantis)	Nr. 12Sr	250/10	3,05	8,34	19,52	160,05

2. Virtų bulvių blynai su jautiena (kep.)(kiaušiniai, jautiena,bulvės)	Nr. 53 A	200	19,00	16,52	51,02	423,56
3.Jogurtinė grietinė 10%	Nr. 17 P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
Daržovių salotos su paprika salotų padažu(tausojantis augalinis)	Nr 7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
4. Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
5.Kriaušės		150	0,6	0,45	14,25	63,00
6.Obuolių sultys		200	1,00	-	18,2	76,00
Iš viso:			29,22	44,64	127,69	1000,13
<i>Ketvirtadienis</i>						
1. Pieniška grikių sriuba(pienas2,5%)(tausojantis)	Nr. 26 Sr	250	6,91	7,90	20,90	180,10
2. Kepta paukšt. file (kiauš paukšt file ,kukurūzų miltai)(tausojantis	Nr. 31 A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
3. Biri ryžių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr. 5G	100	2,75	4,70	28,95	163,76
4. Morkų salotos su česnaku (majonezu)	Nr. 11 S	50	0,58	1,71	4,54	31,80
5. Daržovių salotos su paprika aliejaus padažu(tausojantis augalinis)	Nr7S	50	0,60	7,29	2,49	73,69
6.Sviestas (sviestas)	Nr18P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
7.Viso grūdo ruginė duona	Nr1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
8,Bananai		50	1,50	0,10	10,5	44,50
9.Vanduo su citrina	Nr15	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			38,44	37,35	85,45	810,51
<i>Penktadienis</i>						
1. Špinatų sriuba su bulvėmis (grietinė30%) (tausojantis)	Nr.11 Sr	250	4,08	9,49	16,45	162,17
2. Maltas žuvies kepsnys(jūros lyd.,kiaul kump. kiaušiniai, kukurūzų miltai) (tausojantis)	Nr. 43 A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
3. Troškintos morkos su žaliais žirneliais(sviestas)(tausojantis)	Nr13 S	50	1,53	4,23	6,34	61,57
4. Biri grikių kruopų košė(tausojantis,augalinis)	Nr. 7 G	100	6,13	5,51	33,55	204,65
5.Šviežių kopūstų salotos aliejaus padažu su porais(tausojantis,augalinis)	Nr. 1S	50	0,80	4,94	3,30	56,03
6Grietinės padažas su pomidorų padažu	Nr3P	30	0,81	5,25	3,20	62,99
7.Viso grūdo ruginė duona	Nr1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
8. Obuoliai		100	0,40	0,10	9,80	45,00
9.Pomidorų sultys		200	14,00	-	5,40	32,00
Iš viso:			49,76	41,72	97,50	899,51

Valgiaraštis sudarytas 16–19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr virėja Regina Mateikienė

JONIŠKIO „AUŠROS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU

Direktorius

.....

Vidmantas Sutnikas

2020 -09 -01.....

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2020–2021 m. m.

II savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	Kalorijos
1	2	3	4	5	6	7
Pirmadienis						
1. Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (grietinė30%)(tausojantis) arba Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis,augalinis)	Nr. 9Sr Nr7S	250/10 250	2,12 2,38	8,19 5,31	12,40 14,43	128,23 107,13
2Mėsos-grikių troškiny (kiaul. kump. griekiai,morkos,svog.) (tausojantis.)	Nr. 5A	100/100	33,32	25,52	30,33	476,38
3. Morkų ,obuolių salotos su sėklomis aliejaus pad(tausojantis,augalinis)	Nr. 12 S	50	1,51	7,06	5,46	87,99
4. Burokėlių salotos su žirneliais(saul . aliejumi)	Nr. 18 S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
5. Viso grūdo juoda duona	Nr. 1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
6. Kriaušė		100	0,40	0,30	9,50	42,00
7.Ekologiškas jog. „Dobilas“		125	4,50	4,00	15,37	116,25
8Pomidorų sultys		200	14,00	-	5,40	32,00
(šviežių kopūstų sriuba)			60,43	48,30	102,08	1017,01
Iš viso: (raugintų kop sriuba)			60,17	45,42	104,11	995,91
Antradienis						
1. Ryžių sriuba su pomidorais (jogurtinė grietinė10%)(tausojantis)	Nr. 23Sr	250/10	2,11	5,79	15,97	123,40
2. Varškės apkepas (varškė9%,kiauš.,manai,cukrus) (tausojantis)	Nr. 85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
3Jogurtinė grietinė 10%(jogurtinė .grietinė 10%	Nr. 17 P	50	1,70	5,00	2,10	60,00
4Banantai		100	1,50	0,10	21,00	89,00
5.Viso grūdo duona	Nr. 1 Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
6. Obuoliai		150	0,60	0,15	14,7	67,50
7.Nesaldinta arbata su citrina	Nr2 Gėr.	200	0,05	0,03	0,64	2,17

Iš viso:			39,02	32,44	104,39	869,90
1	2	3	4	5	6	7
Trečiadienis						
1Pertrinta šviežių daržovių sriuba(sviestas ,grietinė kv.miltai) (tausojantis)	Nr. 14 Sr	250/10	4,04	9,59	21,51	174,67
2Mėsostroškinys su lęšiais (kiaul kump. lęšiai,morkos) (tausojantis)	Nr. 7A	100/75	33,72	19,73	17,27	373,35
3Daržovių salotos su paprika aliejaus padažu(tausojantis,augalinis)	Nr7S	50	0,60	7,29	2,49	73,69
4Burokėlių salotos su žirneliais salotų pad(tausojantis,augalinis)	Nr18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
5Ekol .jog. „Dobilas“		125	4,50	4,00	15,37	116,25
6Apelsinai		100	0,90	0,20	8,10	40,00
7.Viso grūdo ruginė duona	Nr1Š	20	2,96	0,64	17,06	86,08
8Obuolių sultys		200	1,00	-	18,2	76,00
Iš viso:			49,08	44,04	106,56	988,12
Ketvirtadienis						
1.Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis(jogurtinė grietinė 10%)	Nr. 17 Sr	250/10	6,41	6,50	24,78	167,95
2. Kepti varškėčiai (varškė, kiaušiniai , kviet.miltai)(tausojantis)	Nr. 84 A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
3Saldus jogurtinės grietinės padažas(jog grietinė 10%)	Nr8 P	50	0,94	2,55	19,15	99,71
4.Viso grūdo ruginė duona	Nr1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
5. Kriaušė		100	0,40	0,30	9,50	42,00
6.Kepti obuoliai (tausojantis.augalinis)	Nr8Des	100	0,50	0,50	16,25	66,25
7.Pomidorų sultys		200	14,00	--	5,40	32,00
Iš viso:			50,34	31,35	122,22	900,96
Penktadienis						
1Žiedinių kopūstų sriuba (grietinė30%)(tausojantis)	Nr.20Sr	250/10	2,68	8,29	14,35	134,75
2. Maltas žuvies kepsnys(jūros lydeka kiaul kumpinė,kiauš.,morkos,kuk.,miltai)	Nr. 42 A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri grikių kruopų košė (tausojantis augalinis)	Nr7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
3. Grietinės padažas su pomidorų padažu (kv miltai,sviestas,grietinė)	Nr. 3P	30	0,81	5,25	3,20	62,99
4.Morkų-obuolių-porų salotos su majonezu (majonezas)	Nr14S	50	0,51	3,36	4,77	48,50
5Marinuotų burokėlių salotos su žirneliais saul. aliejaus aliejumi	Nr. 18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
6Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	20	1,20	0,18	12,20	51,98
7. Obuoliai		100	0,40	0,10	9,80	45,00
8.Nesaldinta arbata su citrina	Nr2Gër	200	0,05	0,03	0,64	2,17

Iš viso:			33,59	37,16	95,72	828,41
-----------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------

Valgiaraštis sudarytas 16–19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr. virėja Regina Mateikienė

JONIŠKIO „AUŠROS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU

Direktorius

.....

Vidmantas Sutnikas

2020- 09- 01.....

NEMOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2020–2021m. m.

III savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavand.	Kalorijos
1	2	3	4	5	6	7
<i>Pirmadienis</i>						
1. Svežių daržovių sriuba (jogurtinė grietinė 10%)(tausojantis)	Nr. 13Sr	250/10	3,22	6,32	16,85	133,65
2. Kepta paukštienos file)(broil krūt. file. sviestas kukurūzu ,miltai kiaušiniai)(tausojantis)	Nr. 30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
3. Sviestas užpylimui(sviestas)	Nr. 18 P	10	0,07	8,26	0,08	74,40
4 Grikių kruopų košė (tausojantis,augalinis)	Nr. 7 G	100	6,13	5,51	33,55	204,65
5. Vitaminizuotos salotos salotų padažu(tausojantis,augalinis)	Nr. 8 S	50	0,43	9,11	5,12	101,16
6 Pomidorai	Nr44 S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
7 Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
8. Kriaušė		100	0,40	0,30	9,50	42,00
9.Pomidorų sultys		200	14,0	--	5,40	32,00
10Jog „Dobilas“		125	4,50	4,00	15,37	116,25
Iš viso:			55,23	40,90	107,00	953,06
<i>Antradienis</i>						
1 Pertrinta šviežių daržovių sriuba (sviestas,miltai,grietinė30%)(tausojantis)	Nr. 14Sr	250	4,04	9,59	21,51	174,67
2. Mėsos-daržovių,ryžių maltinis (trošk.)(kiaul.kump.,kop,morkos,svog,ryžiai,kiauš.) (tausojantis)	Nr. 62A	150	30,00	17,86	9,45	420,04
3. Grietinės padažas su pomidorų pad.(kv.,miltai,sviestas,grietinė)	Nr. 3 P	30	0,81	5,25	3,20	62,99
4.Virtos bulvės (tausojantis)	Nr. 1 Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
5.Burokėlių salotos su žirneliais saul.aliejumi (tausojantis)	Nr. 18 S	50	1,36	2,59	6,56	48,08

6.Morkų salotos su česnaku aliejaus padažu(tausojantis,augalinis)	Nr11 S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
7.Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
8. Apelsinai		100	0,9	0,2	19,9	40,0
9Arbata su citrina	Nr2Gër	200	0,05	0,03	10,62	41,67
Iš viso:			41,31	40,68	105,12	973,97
Trečiadienis						
1 Lęšių-perl kruopų sriuba (tausojantis,augalinis.)	Nr. 16 Sr	250	6,81	5,57	24,01	161,72
2.Bulvių plokštainis su paukšt. file(paukšt. file,pienas,aliejus,rūk.kump.)	Nr. 45A	200	21,86	16,74	37,15	381,02
3. Grietinė 30%	Nr. 14 P	50	1,20	15,00	1,55	146,50
4Burokėlių salotos su obuoliaisaliejaus padažu(tausojantis ,augalinis)	Nr23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
5. Obuoliai		150	0,6	-	14,85	67,5
6. Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
7.Džiovintų slyvų kompotas	Nr6Gër	200	1,19	0,26	27,99	110,85
Iš viso:			34,16	47,16	127,34	1040,02
Ketvirtadienis						
1. Žirnių-perlinių kruopų sriuba (jogurtinė grietinė)(tausojantis)	Nr. 16Sr	250	6,55	6,61	24,65	171,32
2. Kepti varškėčiai(varškė,kiaušiniai,kviet.,miltai)(tausojantis)	Nr. 83A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
3. Jogurtinė grietinė 10%	Nr. 17P	50	1,70	5,00	2,10	60,00
4. Kepti obuoliai (tausojantis,augalinis)	Nr. 7 S	100	0,50	0,50	16,25	66,25
5.Apelsinai		100	0,90	0,20	19,90	40,00
6.Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
7Ekologiškas jogurtas „Dobilas“		125	4,50	4,00	15,37	116,25
8.Pomidorų sultys		200	14,00	--	5,40	32,00
Iš viso :			55,39	32,64	118,78	873,62
Penktadienis						
1.Špinatų sriuba su bulvėmis(grietinė30%)(tausojantis)	Nr. 11S	250/10	4,08	9,49	16,45	162,17
2.Maltas žuvis kepsnys (lydeka,kiaul kump.,kiaušiniai,svog.,morkos)(tausojantis)	Nr. 42 A	100	20,53	11,58	10,93	232,06
3Troškintos morkos su žaliais žirneliais(sviestas)(tausojantis)	Nr1S	50	1,53	4,23	6,34	61,57
4 Žalių žirnelių salotos su majonezu(majonezas)	Nr42S	50	2,00	1,72	1,02	43,33
6Grikių kruopų košė	Nr 7	100	6,13	5,51	33,55	204,65
7Grietinės padažas su pomidorų padažu	Nr3P	30	0,81	5,25	3,20	62,99
7 Viso grūdo ruginė duona	Nr. 1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40

8. Kriaušės		100	0,40	0,30	9,50	42,00
9. Razinų kompotas	Nr5 Gėr	200	0,75	0,19	23,74	92,85
Iš viso:			37,71	38,53	114,99	945,02

Valgiaraštis sudarytas 16–19 metų amžiaus mokinių grupei.

Valgiaraštį sudarė vyr virėja Regina Mateikienė