

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-05****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	ŽIRNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-8	150/10	0,14	146,74
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	86,80
3.	KIAULIENOS MALTINIS	A-2	100/30	1,00	366,87
4.	VIRTI GRIKIAI	GS-7	100	0,23	204,26
5.	MORKŲ SALOTOS SU ČESNAKAIS	GS-11	100	0,16	63,59
6.	VAISIAI			0,27	112,00
	VISO:			1,90	980,26

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	ŽIRNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-8	150/10	0,14	146,74
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	50	0,10	86,80
3.	VARŠKĖS APKEPAS SU GRIETINE IR UOGOMIS	M-3	300/45	1,64	717,31
5.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gėr	200	0,02	19,75
	VISO:			1,90	970,60

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA
Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-05

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	ŽIRNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-8	150/10	0,14	146,74
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	86,80
3.	KIAULIENOS MALTINIS	A-2	100/30	1,00	366,87
4.	VIRTI GRIKIAI	GS-7	100	0,23	204,26
5.	MORKŲ SALOTOS SU ČESNAKAIŠ	GS-11	100	0,16	63,59
6.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,21	17,00
7.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK- NIK		20	0,30	59,00
8.	VAISIAI			0,16	56,00
	VISO:			2,30	1000,26

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

VALGIARAŠTIS

2022-12-05

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORC. KIEKIS	Eil.Nr .	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪ ROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	ŽIRNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (žirniai, bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, grietinė, prieskoniai)	S-8	200/10	0,23	146,74
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KIAULIENOS MALTINIS (kiaul. kump., svogūnai, kiaušiniai, česnakai, avižų sėlenos, druska, prieskoniai)	A-2	100/30	1,30	230,46
	2.	VARŠKĖS APKEPAS SU GRIETINE IR UOGOMIS (varškė, manų kruopos, cukrus, grietinė, kiaušiniai, vanilė, džiovėsėliai, grietinė, aliejus)	M-3	200/30	1,42	617,31
	3.	DARŽOVIŲ IR LĘŠIŲ TROŠKINYS (lėšiai, šaldytų daržovių asorti, svogūnai, aliejus, prieskoniai, druska) Tausojantis	A-6	100/100	0,61	214,12
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gēr	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gēr	200	0,04	2,17
	8.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
		GARNYRAS				
	1.	VIRTI GRIKIAI (grikliai, vanduo, sviestas, druska) (tausojantis)	GS-7	100	0,30	204,26
	2.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (perlinės kruopos, sviestas, druska, vanduo) (tausojantis)	GS-6	100	0,13	182,38
	3.	MORKŲ SALOTOS SU ČESNAKAIŠ (morkos, česnakai, druska, majonezas.)	GS-11	100		63,59
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,27	17,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
	4.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26

DUONA IR JOS GAMINIAI						
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BATONAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 S	20	0,08	43,40
	3.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	5.	JOGURTAS „JUMS“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		125	-	124,00
	6.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	7.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	8.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	9.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-06****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (tausojuantis.)	S-1	150/10	0,17	66,44
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1-S	30	0,10	46,60
3.	RYŽIŲ TROŠKINYS SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS (tausojuantis)	A-15	100/160	1,39	375,79
4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	100	0,24	79,77
	VISO:			1,90	568,60

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (tausojuantis.)	S-1	150/10	0,17	66,44
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1-S	30	0,10	93,20
3.	KEPTI VARŠKĖČIAI SU GRIETINE IR UOGIENE	M-7	200/30	1,15	559,38
4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	59,00
5.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gėr	206	0,18	36,85
	VISO:			1,90	814,87

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-06****NEMOKAMAS MAITINIMAS****PIETŪS 5-8 KL.****Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (tausojantis.)	S-1	150/10	0,17	66,44
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1-S	30	0,10	69,97
3.	RYŽIŲ TROŠKINYS SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS (tausojantis)	A-15	100/160	1,39	375,79
4..	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	120	0,29	79,77
5.	KONS. AGURKAI		100	0,35	11,00
	VISO:			2,30	602,97

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-06

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (švieži kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, kons.pom.obuolių actas, grietinė, prieskoniai, druska) (tausojantis.)	S-1	200/10	0,29	91,12
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	RYŽIŲ TROŠKINYS SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS (vištienos filė, ryžiai, aliejus, morkos, svogūnai, česnakai, kons. pomidorai, prieskoniai)	A-15	100/160	1,81	375,79
	2.	VIŠTIENOS MALTINIS (šald. višt. Filė, kiaušiniai, česnakas, avižų sėlenos, svogūnai, sviestas, prieskoniai)	A-7	120/40	1,76	328,57
	3.	KEPTI VARŠKĖČIAI (varškė, miltai a/r, speltos miltai, kiaušiniai, manai, cukrus, aliejus)	M-7	200/30	1,50	603,68
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,27	17,00
	3.	DARŽOVIŲ MIŠRAINĖ	S-32	150	0,57	158,82
	4.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gēr	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant		200	0,28	105,00

		iškabos valgykloje)				
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės, <u>pienas</u> , <u>sviestas</u> , druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	VIRTI GRIKIAI (<u>grikliai</u> , vanduo , <u>sviestas</u> , druska) (<u>tausojantis</u>)	GS-7	100	0,30	204,26
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS IR ALIEJUMI (<u>augalinis</u>)	GS-18	100	0,31	80,30
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0.10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0.35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	6.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0.49	0,00
	7.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0.55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTAPakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174**VALGIARAŠTIS**

2022-12-07

**NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.**1 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	BUROKĖLIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-3	150/10	0,14	91,49
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausojuantis)	M-11	300	1,44	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS		45	0,05	0,00
5.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gėr	200	0,17	36,85
	VISO:			1,90	958,45

**PIETŪS 1-4 KL.
2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	BUROKĖLIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-3	150/10	0,14	91,49
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	45	0,10	81,55
3.	KIAULIENOS IR RYŽIŲ KUKULIAI	A-30	100/30	0,92	396,55
4.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
5.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	100	0,16	150,39
6.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gėr	200	0,17	36,85
7.	VAISIAI			0,26	56,00
	VISO:			1,90	921,98

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-07

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	BUROKĖLIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (Tausojantis)	S-3	150/10	0,14	91,49
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausoiantis)	M-11	400	1,92	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS		60	0,00	27,90
5.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gér	170	0,14	36,85
	VISO:			2,30	986,35

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-07

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	BUROKĖLIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS burokėliai, bulvės, svogūnai, morkos, aliejus, <u>prieskoniai</u>) (tausojantis, augalinis)	S-3	200/10	0,25	114,82
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KIAULIENOS IR RYŽIŲ KUKULIAI (kiaul. kumpis, ryžiai, svogūnai, kiaušiniai, prieskoniai, druska)	A-30	100/30	1,20	396,55
	2.	KIAULIENOS TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS (kiaulienos kump. mėsa, morkos, svogūnai, pom. padažas, aliejus, druska, prieskoniai) Tausojantis.	A-21	100/60	1,31	366,74
	3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (<u>varškė, miltai a/r, speltos miltai, cukrus, kiaušiniai, druska (tausojantis)</u>)	M-11	200/30	1,25	428,36
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,27	17,00
	3.	DARŽOVIŲ MIŠRAINĖ	S-32	150	0,57	158,82
	4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	19,75

	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, vanduo, druska)	GS-2	100	0,14	83,33
	2.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (<u>ryžiai</u> , <u>ciberžolė</u> , <u>sviestas</u> , druska)	GS-4	100	0,21	188,85
	3.	BUOKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BATONAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 S	20	0,08	43,40
	3.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	5.	JOGURTAS „JUMS“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		125	0,00	124,00
	6.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	7.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	8.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	9.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-08****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	KEPTA VIŠTIENOS FILE	A-23	100/30	1,15	417,55
2.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	100	0,22	79,77
4.	VAISIAI			0,38	112,00
	VISO:			1,90	718,47

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	TARQUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKE	M-47	200/40	0,78	487,07
2.	GRIETINĖ 30%		40	0,00	0,00
3.	VAISIAI			0,57	112,00
4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE		100	0,55	150,00
	VISO:			1,90	749,07

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-08****NEMOKAMAS MAITINIMAS****PIETŪS 5-8 KL.****Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	KEPTA VIŠTIENOS FILE	A-23	100/30	1,15	417,55
2.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	100	0,22	79,77
4.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,22	11,00
5.	VAISIAI			0,26	112,00
6.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK- NIK		20	0,30	118,00
	VISO:			2,30	847,47

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-08

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP. Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (perlinės kruopos, bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, grietinė, prieskoniai)	S-10	200/10	0,23	149,46
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KEPTA VIŠTIENOS FILE (šaldyta vištienos filė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, aliejus, prieskoniai, česnakai)	A-23	100/30	1,50	217,55
	2.	TARKUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (kiauliena) kiauš. kumpinė, svogūnai, aliejus, druska, prieskoniai, bulvės, krakmolas, druska.)	M-47	200/40	1,04	487,07
	3.	TARKUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKE (varškė, kiaušiniai, druska, bulvės, krakmolas)	M-48	200/40	1,04	492,82
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,27	17,00
	3.	DARŽOVIŲ MIŠRAINĖ	S-32	150	0,57	158,82
	4.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gēr	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00

	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gër	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės, pienas, sviestas, druska) (tausojantis)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	VIRTI LEŠIAI (lešiai, druska, vanduo)	GS-5	100	0,22	172,26
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	6.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-09****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	KALAKUTIENOS MALTINIS	A-12	100/30	1,46	381,36
2.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	130	0,29	156,22
	VISO:			1,90	646,73

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA	S-11	150/10	0,20	93,02
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	81,55
3.	TARQUOTŲ BULVIŲ PLOKŠTAINIS	46A	300/60	1,00	653,89
4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		40	0,60	118,00
	VISO:			1,90	946,46

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-09****NEMOKAMAS MAITINIMAS****PIETŪS 5-8 KL.****Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.**

Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA	S-11	150/10	0,20	93,02
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	81,55
3.	KALAKUTIENOS MALTINIS	A-12	100/30	1,46	481,36
4.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , <u>pienas</u> , <u>sviestas</u> , druska)	GS-1	100	0,15	109,15
5.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	145	0,21	106,22
6.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	80	0,18	11,00
	VISO:			2,30	882,30

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-09

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP. Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA (šald. darž. mišinys, bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, grietinė, sezamo sėklos, prieskoniai), (augalinis, tausojantis)	S-11	200/10	0,34	118,91
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	ŽUVIES KEPSNYS (jūros lydekos filė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, prieskoniai, druska)	A-49	100/30	1,79	306,69
	2.	KALAKUTIENOS MALTINIS (šaldyta kalakut. filė, kiaušiniai, sviestas, svogūnai, česnakas, avižų sėlenos, prieskoniai)	A-12	100/30	1,90	281,36
	3.	TARQUOTŲ BULVIŲ PLOKŠTAINIS (bulvės, pienas, svogūnai, aliejus, druska, prieskoniai)	A-46	200/40	0,86	453,89
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00

	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės, <u>pienas</u> , sviestas, druska) (tausojantis)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	JOGURTAS „JUMS“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		125	0,00	124,00
	5.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	6.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	7.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	8.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-12****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	VIŠTIENOS MALTINIS	A-7	120/30	1,35	407,59
2.	VIRTI RYZIAI SU CIBERŽOLE (ryžiai, ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,16	188,85
3.	KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	GS-41	35	0,17	32,00
4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	100	0,22	106,22
	VISO:			1,90	734,66

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	BLYNELIAI SU OBUOLIAIS	78A	300/45	1,02	578,49
2.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE		100	0,55	150,00
3.	VAISIAI			0,33	112,00
	VISO:			1,90	840,49

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA
Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-12

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	VIŠTIENOS MALTINIS	A-7	120/30	1,35	407,59
2.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE	GS-4	100	0,16	188,85
3.	KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	GS-41	100	0,48	64,00
4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	110	0,24	106,22
5.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS			0,07	62,00
	VISO:			2,30	828,66

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

VALGIARAŠTIS

2022-12-12

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PUPELIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (<u>pupelės</u> , bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, grietinė, prieskoniai)	S-6	200/10	0,29	159,01
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	VIŠTIENOS MALTINIS (šald. višt. Filė, <u>kiaušiniai</u> , česnakas, <u>avižų sėlenos</u> , svogūnai, sviestas, prieskoniai)	A-7	120/40	1,76	307,59
	2.	BLYNELIAI SU OBUOLIAIS (<u>miltai a/r</u> , spelta miltai, pienas, soda, <u>kiaušiniai</u> , obuoliai, cukrus, aliejus, druska)	78A	200/35	0,88	578,49
	3.	VIRTI PILNO GRŪDO MAKARONAI SU DARŽOVĖMIS (makaronai pilno grūdo, svogūnai, morkos, šaldytų daržovių asorti, aliejus, druska) Tausojantis	A-8	110/110	0,66	288,75
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant išskabos valgykloje)		200	0,28	105,00

	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
	8.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
		GARNYRAS				
	1.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (<u>ryžiai</u> , ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,21	188,85
	2.	KONSERVUOTI ŽIRNELIAI	GS-41	100	0,62	64,00
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	6.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-13****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	AGURKŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-9	150/10	0,17	87,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	IŠ	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausojuantis)	M-11	300	1,44	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS		45	0,00	0,00
5.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gér	210	0,19	36,85
	VISO:			1,90	954,62

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	AGURKŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-9	150	0,17	87,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	IŠ	30	0,10	81,55
3.	KALAKUTIENOS KUKULIAI	A-46,1	75/20	1,04	391,29
5.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE	GS-4	100	0,16	188,85
6.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	100	0,22	106,22
7.	VAISIAI			0,21	56,00
	VISO:			1,90	911,57

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-13****NEMOKAMAS MAITINIMAS****PIETŪS 5-8 KL.****Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	AGURKŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-9	150	0,17	87,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausojantis)	M-11	400/60	1,92	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS			0,00	0,00
	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS	17Gēr	300	0,11	93,00
	VISO:			2,30	1010,77

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-13

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	AGURKŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (perlinės kruopos, bulvės, svogūnai, morkos, marinuoti agurkai, grietinė, sviestas, prieskoniai, druska) (augalinis, tausojantis)	S-9	200/10	0,30	111,79
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KALAKUTIENOS KUKULIAI (šald. kalakut. filė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, aliejus, prieskoniai, druska, pipirai)	A-46.1	75/20	1,35	291,29
	2.	VIRTI VARŠKĖČIAI (varškė, miltai a/r, speltos miltai, cukrus, kiaušiniai, druska (tausojantis)	M-11	200/30	1,25	428,36
	3.	GRIKIŲ TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS (griekiai, svogūnai, morkos, šaldytų daržovių asorti, aliejus, druska, prieskoniai) Tausojantis	A-18	100/100	0,66	188,65
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, druska, alyvuogių aliejus)	GS-22	100	0,22	100,99
	4.	SILKĖ SU DARŽOVĖMIS	ŠP-22	50/50	0,61	195,43
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00

	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
	8.	OBUOLIŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , pienas, sviestas, druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (ryžiai, ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,21	188,85
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklės, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	6.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-14****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

**Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.**

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-5	150/10	0,26	76,72
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.					
4.	TROŠKINYS SU KIAULIENA IR RYŽIAIS MARINUOTI AGURKAI	A-4	100/100 97	1,21 0,33	423,94 17,00
	VISO:			1,90	599,21

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-5	150/10	0,26	76,72
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VARŠKĖS IR BULVIŲ KUKULAIČIAI	M-90	200/40	1,05	573,26
4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	59,00
5.	VAISIAI			0,19	56,00
	VISO:			1,90	846,53

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-14

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS	S-5	150/10	0,26	76,72
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	TROŠKINYS SU KIAULIENA IR RYŽIAIS	A-4	100/100	1,21	423,94
4.	MARINUOTI AGURKAI		100	0,35	25,00
5.	VAISIAI			0,38	112,00
	VISO:			2,30	719,21

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTAPakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174**VALGIARAŠTIS**

2022-12-14

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (moliūgai, bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, grietinė, prieskoniai, moliūgų sėklos)	S-5	200/10/15	0,46	95,51
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KALAKUTIENOS MALTINIS (šaldyta kalakut. filė, kiaušiniai, sviestas, svogūnai, česnakas, avižų sėlenos, prieskoniai)	A-12	100/30	1,90	381,36
	2.	TROŠKINYS SU KIAULIENA IR RYŽIAIS (atvėsinta kiaulienos sprandinė, ryžiai, morkos, svogūnai, aliejus, pom. padažas, druska, prieskoniai)	A-4	100/100	1,57	423,94
	3.	VARŠKĖS IR BULVIŲ KUKULAIČIAI (varškė, bulvės, kiaušiniai, krakmolas, manai, druska)	M-90	200/30	1,37	573,26
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, druska, alyvuogių aliejus)	GS-22	100	0,21	100,99
	4.	SILKĖ SU DARŽOVĖMIS	ŠP-22	50/50	0,61	195,43
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00

	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
	8.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
		GARNYRAS				
	1.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, druska, vanduo)	GS-2	100	0,14	83,33
	2.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (perlinės kruopos, sviestas, druska , vanduo) (tausojantis)	GS-6	100	0,13	182,38
	3.	KOPŪSTŲ, AGURKŲ IR MORKŲ SALOTOS (kopūstai, šv. agurkai, morkos, druska, aliejus)	GS-6	100	0,31	68,97
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	
	6.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-15****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

**Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.**

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS		150/10	0,20	97,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	KEPTI VARŠKĖČIAI SU SALDŽIU JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽU	M-7	200/30	1,15	559,38
4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	59,00
5.	VAISIAI			0,15	56,00
	VISO:			1,90	853,59

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS		150/10	0,20	97,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	KIAULIENOS KEPSNYS (muštas)	A-22	100/30	1,09	505,67
4.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
5.	KONS. AGURKAI		103	0,36	11,00
	VISO:			1,90	805,03

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA
Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-15

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS		150/10	0,20	97,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	KEPTI VARŠKĖČIAI SU SALDŽIU JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽU	M-7	300/45	1,73	839,07
4.	VAISIAI			0,27	56,00
	VISO:			2,30	1074,28

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-15

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (kons. rūgštynės, bulvės, morkos, svogūnai, kiaušiniai, aliejus, prieskoniai, krapai.)		200/10	0,34	130,21
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KIAULIENOS KEPSNYS (kiaul. nugarinė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, aliejus, prieskoniai)	A-22	100/30	1,42	405,67
	2.	KEPTI VARŠKĖČIAI SU SALDŽIU JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽU (varškė, miltai a/r, speltos miltai, kiaušiniai, manai, cukrus, aliejus)	M-7	200/30	1,50	559,38
	3.	DARŽOVIŲ TROŠKINYS SU BULVĖMIS (bulvės, svogūnai, šaldytų daržovių asorti, aliejus, prieskoniai, druska) Tausojantis	A-5	100/90	0,52	192,66
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, citrina, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00

	7.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gër	200	0,04	105,00
	8.	OBUOLIŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	2,17
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , pienas, sviestas, druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIREJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-16****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	KALAKUTIENOS MALTINIS	A-12	100/30	1,46	481,36
2.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	140	0,29	100,26
3.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
	VISO:			1,90	690,77

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	PIENIŠKA GRIKIŲ SRIUBA	S-25.1	150	0,18	140,32
2.	VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKĖS ĮDARU	M-53	200/40	0,78	530,55
3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		40	0,60	118,00
4.	VAISIAI			0,34	112,00
	VISO:			1,90	900,87

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA
Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr. V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-16

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	PIENIŠKA GRIKIŲ SRIUBA	S-25.1	150	0,18	140,32
2.					
	KALAKUTIENOS MALTINIS	A-12	100/30	1,46	281,36
3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	100	0,16	100,26
4.					
	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
5.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
6.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS		225	0,08	93,00
	VISO:			2,30	741,09

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-16

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PIENIŠKA GRIKIŲ SRIUBA (pienas, grikių kruopos, vanduo, druska, sviestas)	S-25.1	200	0,31	140,32
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KALAKUTIENOS MALTINIS (šaldyta kalakut. filė, kiaušiniai, sviestas, svogūnai, česnakas, avižų sėlenos, prieskoniai)	A-12	100/30	1,90	281,36
	2.	VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSOS ĪDARU (bulvės, krakmolas, kiaušiniai, krakmolas apvol., kiaulienos kumpinė mėsa, prieskoniai, kiaušiniai, druska)	M-52	200/40	1,17	530,55
	3.	VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKĖS ĪDARU (bulvės, krakmolas, kiaušiniai, krakmolas apvol., varškė, prieskoniai, kiaušiniai, druska)	M-53	200/40	1,01	530,55
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, saulėgrąžų aliejus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS				

		(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gër	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , <u>pienas, sviestas,</u> druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
	3.	VIRTI PILNO GRŪDO MAKARONAI	GS-25	100	0,23	188,66
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-19****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA	S-27	150	0,20	140,16
2.	VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU POMIDORŲ PADAŽU	46A	100/30	0,41	247,45
3.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS	GS-6	100	0,10	189,82
4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	100	0,22	106,22
5.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,22	14,00
6.	VAISIAI			0,26	112,00
	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“		0,3	0,49	0,00
	VISO:			1,90	809,65

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA	S-27	150	0,20	140,16
2.	VARŠKĖS APKEPAS SU GRIETINE IR UOGOMIS	M-3	300/45	1,65	717,31
3.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS	16Gėr	150	0,05	56,00
	VISO:			1,90	913,47

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-19

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA	S-27	150	0,20	140,16
2.	VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU POMIDORŲ PADAŽU	46A	200/60	0,82	494,90
3.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS	GS-6	100	0,10	189,82
4..	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	100	0,22	106,22
5.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,22	14,00
6.	VAISIAI			0,19	112,00
	NEGAZ. VANDUO „TICHĖ“		0,5	0,55	0,00
	VISO:			2,30	1057,10

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-19

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA (pienas, makaronai pilno grūdo, sviestas, druska, vanduo)	S-27	200	0,35	140,16
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU POMIDORŲ PADAŽU	A-36	100/30	0,53	320,04
	2.	KEPTA VIŠTIENOS FILĖ (šald. vištienos filė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, aliejus, druska, prieskoniai.)	A-23	100/30	1,50	297,05
	3.	VARŠKĖS APKEPAS SU GRIETINE (varškė, manų kruopos, cukrus, grietinė, kiaušiniai, vanilė, džiovėsiai, grietinė, aliejus)	M-3	200/30	1,42	617,31
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,27	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gēr	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00

	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, druska, vanduo)	GS-2	100	0,14	83,33
	2.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (<u>perlinės</u> kruopos, sviestas, druska, vanduo)	GS-6	100	0,13	189,82
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, <u>obuolių actas</u> , <u>cukrus</u> , druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

VALGIARAŠTIS

2022-12-20
NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	VIŠTIENOS MALTINIS	A-7	120/30	1,35	407,59
2.	PILNO GRŪDO MAKARONAI	GS-25	100	0,18	214,86
3.	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS, RIDIKĖLIAIS IR ALIEJUMI	GS-13	128	0,37	98,09
	VISO:			1,90	720,54

PIETŪS 1-4 KL.

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	AUKŠTAIČIŲ BLYNAI SU UOGIENE	M-78.3	200/35	0,70	550,85
2.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE		100	0,55	150,00
3.	VAISIAI			0,48	112,00
4.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gér	200	0,17	36,85
	VISO:			1,90	849,70

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-20

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	VIŠTIENOS MALTINIS	A-7	120/30	1,35	407,59
2.	PILNO GRŪDO MAKARONAI	GS-25	100	0,18	214,86
3.	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS,RIDIKĖLIAIS IR ALIEJUMI	GS-13	100	0,29	76,63
4..	ŠVIEŽI POMIDORAI	GS-45	100	0,21	17,00
5.	VAISIAI			0,27	112,00
	VISO:			2,30	828,08

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

VALGIARAŠTIS

2022-12-20

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPT ŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	ŽIRNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (žirniai, bulvės, morkos, svogūnai, <u>sviestas</u> , <u>grietinė</u> , prieskoniai)	S-8	200/10	0,23	146,74
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	VIŠTIENOS MALTINIS (šald. višt. filė, <u>kiaušiniai</u> , <u>česnakas</u> , <u>avižų sėlenos</u> , svogūnai, <u>sviestas</u> , <u>prieskoniai</u>)	A-7	120/40	1,76	307,59
	2.	AUKŠTAIČIŲ BLYNAI SU UOGIENE (<u>miltai</u> <u>a/r</u> , pilno grūdo <u>miltai</u> , kefyras, <u>kiaušiniai</u> , cukrus, druska, aliejus)	M-78.3	200/45	0,91	455,65
	3.	DARŽOVIŲ TROŠKINYS SU BULVĖMIS (bulvės, svogūnai, šaldytų daržovių asorti, aliejus, prieskoniai, druska) Tausojantis	A-5	100/90	0,52	192,66
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	SILKĖ SU DARŽOVĖMIS	ŠP-22	50/50	0,61	195,43
	4.	DARŽOVIŲ MIŠRAINĖ	S-32	150	0,57	158,82
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gēr	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gēr	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				

	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , <u>pienas</u> , sviestas, druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	MAKARONAI PILNO GRŪDO (makaronai, aliejus, <u>prieskoniai</u> , vanduo)	GS-25	100	0,23	214,86
	3.	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS, RIDIKĖLIAIS IR ALIEJUMI	GS-13	100	0,38	76,63
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTAPakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174**VALGIARAŠTIS**

2022-12-21

**NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.**1 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS	S-9	150/10	0,21	50,98
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI SU PADAŽU	M-11	300/45	1,44	775,49
4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	56,00
5.	GĖRIMAS IŠ OBUOLIŲ SULČIŲ	16Gėr	185	0,06	56,00
	VISO:			1,90	1020,02

PIETŪS 1-4 KL.

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS	S-9	150/10	0,21	50,98
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	MALTAS KIAULIENOS KEPSNYS	A-15.2	100/30	0,94	397,22
5.	VIRTI GRIKIAI	GS-7	100	0,23	204,26
6.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,22	14,00
7.	VAISIAI			0,20	112,00
	VISO:			1,90	860,01

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-21

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS	S-9	150/10	0,21	50,98
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI SU PADAŽU	M-11	400/60	1,92	975,49
4..	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS		200	0,07	56,00
	VISO:			2,30	1164,02

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-21

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (raug. kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai, aliejus, druska, prieskoniai.)	S-9	200/10	0,36	71,57
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	BALANDĖLIAI SU MĖSA (<u>kiauliena</u> kumpinė, <u>ryžiai</u> , svogūnai, morkos, aliejus, kopūstas, druska, <u>prieskoniai</u> .)	A-63	200/40	1,03	360,31
	2.	MALTAS KIAULIENOS KEPSNYS (<u>kiaulienos kumpinė</u> , svogūnai, morkos, aliejus, <u>sėlenos, kiaušiniai, kukurūzų miltai</u> , druska, <u>prieskoniai</u> .)	A-15.2	100/30	1,22	297,22
	3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (<u>varškė</u> , <u>miltai a/r</u> , <u>speltos miltai</u> , cukrus, <u>kiaušiniai</u> , druska (<u>tausojantis</u>))	M-11	200/30	1,25	428,36
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	14,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
	4.	SILKĖ SU KEPINTAIS SVOGŪNAIS	ŠP-20	50/50	0,74	220,30
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gēr	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gēr	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gēr	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gēr	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant				

		iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gér	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, druska, vanduo)	GS-2	100	0,14	83,33
	2.	VIRTI GRIKIAI (<u>grikliai</u> , vanduo , <u>sviestas</u> , druska) (<u>tausojantis</u>)	GS-7	100	0,30	204,26
	3.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	14,00
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-22****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	MALTAS PAUKŠTIENOS FILĖ KEPSNYS (paukštienos filė, kiaulienos kumpinė mėsa, kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai, aliejus, druska, prieskoniai.)	A-34	100/30	1,34	371,36
2.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (ryžiai, ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,16	188,85
3.	TROŠKINTOS MORKOS SU ŽIRNELIAIS	GS-12	100	0,21	93,41
4.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	105	0,19	11,00
	VISO:			1,90	664,62

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	MAKARONAI SU SŪRIU	M-66	300/75/45	1,23	511,28
2.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS		150	0,47	150,00
3.	VAISIAI			0,20	56,00
	VISO:			1,90	717,28

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-22

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	MALTAS PAUKŠTIENOS FILĖ KEPSNYS (paukštienos filė, kiaulienos kumpinė mėsa, kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai, aliejus, druska, prieskoniai.)	A-34	100/30	1,34	371,36
2.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (<u>ryžiai</u> , <u>ciberžolė</u> , sviestas, druska)	GS-4	100	0,16	188,85
3.	TROŠKINTOS MORKOS SU ŽIRNELIAIS	GS-12	100	0,21	93,41
4.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,22	11,00
5.	VAISIAI			0,37	112,00
	VISO:			2,30	776,62

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-22

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	ŠPARAGINIŲ PUPELIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (pupelės, bulvės, morkos, svogūnai, sviestas, grietinė, prieskoniai)	S-6	200/10	0,34	159,01
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KEPTI KIAULIENOS GABALIUKAI (kiaulienos sprandinė, svogūnai, aliejus, pom. padažas, cukrus, druska, prieskoniai.)	A-11	100/30/30	1,79	797,30
	2.	MALTAS PAUKŠTIENOS FILĖ KEPSNYS (paukštienos filė, kiaulienos kumpinė mėsa, kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai, aliejus, druska, prieskoniai.)	A-34	100/30	1,74	271,36
	3.	MAKARONAI SU SŪRIU (pilno grūdo makaronai, pomidorų padažas, lydytas sūris „Germantas“, sviestas)	M-66	200/50/30	1,07	340,85
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
	3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gér	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS				

		(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gër	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (<u>ryžiai</u> , ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,21	188,85
	2.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės, pienas, sviestas, druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, saulėgrąžų alicjus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,28
	4.	TROŠKINTOS MORKOS SU ŽIRNELIAIS (morkos, sviestas, šaldyti žirnėliai, druska, prieskoniniai)	GS-12	100	0,27	93,41
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami:

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS**2022-12-23****NEMOKAMAS MAITINIMAS
PIETŪS 1-4 KL.**

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 10.35 val.
10.40 iki 11.25 val.
11.35 iki 11.55 val.

1 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	JAUTIENOS TROŠKINYS SU PADAŽU (tausojuantis)	A-8	70/55	1,34	402,26
2.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	100	0,16	100,26
4.	VAISIAI			0,25	112,00
	VISO:			1,90	723,67

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	PIENIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA (kons .žirnėliai, bulvės, morkos, sviestas, pienas)	S-8	150	0,24	146,74
2.	VARŠKĖS SPYGLIUKAI (varškė, manai, kiaušiniai, cukrus, krakmolas, druska)	M-89	200/30	1,00	496,59
3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	112,00
4.	VAISIAI			0,36	112,00
	VISO:			1,90	867,33

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-23

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	JAUTIENOS TROŠKINYS SU PADAŽU (tausojantis)	A-8	70/55	1,34	402,26
2.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	100	0,16	100,26
4.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,21	17,00
5.	VAISIAI			0,44	112,00
	VISO:			2,30	740,67

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

Pakruojo „Žemynos“ progimnazijos direktoriaus
2018-11-13 įsakymu Nr.V-174

VALGIARAŠTIS

2022-12-23

Maitinimo laikas: nuo 9.40 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PIENIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA (kons. žirneliai, bulvės, morkos, <u>sviestas, pienas</u>)	S-8	200	0,42	146,74
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	JAUTIENOS TROŠKINYS SU PADAŽU (jaut. kump. morkos , svogūnai, <u>česnakas, nat. pom. padažas, aliejus, grietinė, viso grūdo miltai, prieskoniai</u>) (<u>tausojantis</u>)	A-8	75/55	1,74	402,26
	2.	KIAULIENOS MALTINIS (<u>kiaulienos sprandinė, svogūnai, morkos, aliejus, sėlenos, kiaušiniai, kukurūzų miltai, druska, prieskoniai.</u>)	A-15.2	100/30	1,30	497,22
	3.	VARŠKĖS SPYGLIUKAI (<u>varškė, manai, kiaušiniai, cukrus, krakmolas, druska</u>)	M-89	200/30	1,30	496,59
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,29	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos, druska, saulėgrąžų aliejus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai</u>)	GS-14	100	0,27	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gér	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gér	200	0,,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gér	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gér	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	POMIDORŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,27	105,00
	7.	OBUOLIŲ SULTYS				

		(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	8.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gër	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , <u>pienas, sviestas,</u> druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
		VISO:				
		DUONA IR JOS GAMINIAI				
	1.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)	1 Š	30	0,10	86,80
	2.	BANDELĖ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		50	0,35	226,66
	3.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		20	0,30	59,00
	4.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		100	0,55	150,00
	5.	„ŽEMAITIJOS“ KEFYRO DESERTAS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		150	0,47	150,00
	6.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,3	0,49	0,00
	7.	NEGAZ.VANDUO „TICHĖ“ (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		0,5	0,55	0,00

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

Pagal „Vaisių ir pieno“ paramos programą vaikams 1-4 klasių mokiniams dalinami: