

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS**2023-01-09****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.

1valgiaraštis

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 ČESNAKAIŠ	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	M-3	200	0,95	417,31
4.	SALDUS JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽAS		40	0,20	150,00
5.	ARBATA (arbata vaisinė, vanduo.)	1Gër	200	0,02	0,00
6.	VAISIAI			0,49	112,00
	VISO:			1,90	912,85

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS**2023-01-09****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.	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.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,27	17,00
7.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK- NIK		20	0,30	59,00
8.	VAISIAI			0,10	56,00
	VISO:			2,30	1000,26

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-09

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORC. KIEKIS	Eil.Nr .	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŲ ROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	ŽIRNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (žirniai, bulvės, morkos, svogūnai, <u>sviestas, grietinė, prieskoniai</u>)	S-8	200/10	0,25	146,74
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KIAULIENOS MALTINIS (kiaul. kump., svogūnai, <u>kiaušiniai, česnakai, avižų sėlenos, druska, prieskoniai</u>)	A-2	100/30	1,30	230,46
	2.	VARŠKĖS APKEPAS SU SALDŽIU JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽU (varškė, <u>manų kruopos, cukrus, grietinė, kiaušiniai, vanilė, džiovėsėliai, grietinė, aliejus</u>)	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)	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.	VIRTI GRIKIAI (<u>grikliai, vanduo, sviestas, druska</u>) (tausojantis)	GS-7	100	0,30	204,26
	2.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (<u>perlinės kruopos, sviestas, druska, vanduo</u>) (tausojantis)	GS-6	100	0,13	182,38
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,35	17,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai</u>)	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

	5.	MORKŲ SALOTOS SU ČESNAKAIŠ (morkos, česnakai, druska, majonezas.)	GS-11	100	0,21	63,59
		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		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

2023-01-10

**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.	DARŽOVIŲ SRIUBA SU VIŠTIENOS FILE GABALIUKAIS (tausojuantis.)	1-3/23T 10N	150	0,28	86,16
2.	RYŽIŲ TROŠKINYS SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS (tausojuantis)	A-15	100/160	1,39	375,79
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	100	0,23	79,77
	VISO:			1,90	541,72

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	DARŽOVIŲ SRIUBA SU VIŠTIENOS FILE GABALIUKAIS (tausojuantis.)	1-3/23T 10N	150	0,28	86,16
2..	KEPTI VARŠKĖČIAI	M-7	200	1,00	359,38
3.	SALDUS JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽAS	P-	30	0,15	100,00
5.	VAISIAI			0,47	112,00
	VISO:			1,90	657,54

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-10

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŲ ROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	DARŽOVIŲ SRIUBA SU VIŠTIENOS FILĖ GABALIUKAIS (tausojuantis.)	1-3/23T 10N	150	0,28	86,16
2.	RYŽIŲ TROŠKINYS SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS (tausojuantis)	A-15	100/160	1,39	375,79
3.	POMIDORAI	S-45	100	0,27	17,00
4.	KONS. AGURKAI		50	0,18	11,00
5.	VAISIAI			0,18	112,00
	VISO:			2,30	601,95

VYR. VIREJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-10

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŲ ROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	DARŽOVIŲ SRIUBA SU VIŠTIENOS FILĖ GABALIUKAIS (Atšaldyta višt. krūt. filė, bulvės, žalieji žirneliai, morkos, <u>grietinė</u> , pilno grūdo makaronai, <u>sviestas</u> , joduotoji druska, vanduo, šv. petražolės, krapai, prieskonių mišinys be maisto priedų) (<u>tausojantis</u> .)	1-3/23T 10N	200	0,48	114,88
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	RYŽIŲ TROŠKINYS SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS (vištienos filė, <u>ryžiai</u> , aliejus, morkos, svogūnai, <u>česnakai</u> , kons. pomidorai, <u>prieskoniai</u>)	A-15	100/160	1,81	375,79
	2.	VIŠTIENOS FILĖ IR GRIKIŲ BLYNELIAI SU PETRAŽOLĖMIS (Višt., krūt., filė, grikių kruopos, <u>kiaušiniai</u> , petražolės, krapai, saulėgrąžų aliejus, kukurūzų miltai, ciberžolė, joduota druska, juodieji malti pipirai)	10- 6/119GP 10N	100	1,00	222,21
	3.	KEPTI VARŠKĖČIAI SU SALDŽIU JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽU (<u>varškė</u> , <u>miltai a/r</u> , <u>speltos miltai</u> , <u>kiaušiniai</u> , <u>manai</u> , <u>cukrus</u> , aliejus)	M-7	200/30	1,50	503,68
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,35	17,00
	3.	DARŽOVIŲ MIŠRAINĖ	S-32	150	0,57	158,82
	4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS IR ALIEJUMI (<u>augalinis</u>)	GS-18	100	0,31	80,30
	5.	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)	11Gër	200	0,22	36,85
	2.	OBULIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obulių sultys, vanduo, cukrus)	17Gër	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gër	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	200	0,02	0,00
	5.	APELSINŲ SULTYS (sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,28	105,00
	6.	OBULIŲ SULTYS(sudėtis nurodyta ant iškabos valgykloje)		200	0,24	105,00
	7.	VANDUO SU CITRINA (vanduo, citrina)	15Gër	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.					
		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. 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

2023-01-11

**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.

1valgiaraštis

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	86,80
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausojančiantis)	M-11	300	1,19	648,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS		45	0,15	20,93
5.	VAISIAI			0,32	112,00
	VISO:			1,90	959,78

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	30	0,10	86,80
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.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	50	0,14	9,50
7.	VAISIAI			0,29	112,00
	VISO:			1,90	955,88

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-11

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 (tausojančias)	M-11	400	1,58	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS		60	0,20	27,90
5.	VAISIAI			0,28	56,00
	VISO:			2,30	1005,50

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-11

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, <u>kiaušiniai</u> , 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 (varškė 9%, miltai a/r, speltos miltai, cukrus, <u>kiaušiniai</u> , druska (tausojantis)	M-11	200/30	1,30	428,36
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,35	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
	5.	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)	11Gér	200	0,22	36,85

	2.	OBULIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obulių sultys, vanduo, cukrus)	17Gër	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gër	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	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.	OBULIŲ 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.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, vanduo, druska)	GS-2	100	0,17	83,33
	2.	VIRTI RYZIAI SU CIBERŽOLE (ryžiai, ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,21	188,85
		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**2023-01-12****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.	KEPTA VIŠTIENOS FILĖ	A-23	100/30	1,15	417,55
2.	VIRTI LĖŠIAI (lėšiai, druska, vanduo)	GS-5	100	0,22	172,26
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	100	0,22	79,77
4.	VAISIAI			0,31	112,00
	VISO:			1,90	781,58

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	BUROKĖLIŲ IR POMIDORŲ SRIUBA (Tausojantis, augalinis)	1-3/17ATGPVVg 10N	150	0,11	58,31
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	86,80
3.	TARKUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKE	M-47	200/40	0,52	387,07
4.	GRIETINĖ 10%		40	0,14	100,00
5.	VAISIAI			0,48	56,00
6.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE		100	0,55	150,00
	VISO:			1,90	838,18

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-12

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.	KEPTA VIŠTIENOS FILĖ	A-23	100/30	1,15	417,55
2.	VIRTI LĖŠIAI (lėšiai, druska, vanduo)	GS-5	100	0,22	172,26
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-18	100	0,22	79,77
4.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,27	11,00
5.	VAISIAI			0,14	56,00
6.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK- NIK		20	0,30	118,00
	VISO:			2,30	854,58

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-12

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.20 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP. Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	BUROKĖLIŲ IR POMIDORŲ SRIUBA (burokėliai, bulvės, konservuoti smulkinti pomidorai, svogūnai, aliejus, morkos, juodieji pipirai, laurų lapai, vanduo) (Tausojantis, augalinis)	1-3/17ATGPVVG 10N	200	0,18	77,74
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KEPTA VIŠTIENOS FILĖ (šaldyta vištienos filė, <u>kiaušiniai</u> , <u>kukurūzų miltai</u> , aliejus, <u>prieskoniai</u> , <u>česnakai</u>)	A-23	100/30	1,50	217,55
	2.	TAR KUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (kiauliena) <u>kiaul.</u> <u>kumpinė</u> , svogūnai, aliejus, druska, <u>prieskoniai</u> , bulvės, <u>krakmolas</u> , druska.)	M-47	200/40	1,05	487,07
	3.	TAR KUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKE (<u>varškė</u> , <u>kiaušiniai</u> , druska, bulvės, <u>krakmolas</u>)	M-48	200/40	1,04	492,82
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	S-44	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	S-45	100	0,35	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
	5.	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.)	1Gër	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	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 LĖŠIAI (lėšiai, druska, vanduo)	GS-5	100	0,22	172,26
		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

2023-01-13

**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.	ORKAITĖJE KEPTI KALAKUTIENOS MALTINUKAI SU MORKOMIS	10-8/158TGP 10N	100	0,97	134,96
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	0,21	93,02
3.	ŽUVIES KEPSNYS	A-49	100	1,17	306,69
4.	BULVIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,15	109,15
5.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	100	0,16	100,26
6.	VAISIAI			0,21	56,00
VISO:				1,90	665,12

VYR. VIREJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-13

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.	TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA	S-11	150/10	0,21	93,02
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1 Š	30	0,10	81,55
3.	ORKAITĖJE KEPTI KALAKUTIENOS MALTINUKAI SU MORKOMIS	10- 8/158T GP 10N	100	0,97	134,96
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			
6.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S			
	VISO:			2,30	882,30

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-13

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	0,36	118,91
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	ŽUVIES KEPSNYS (jūros lydekos filė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, prieskoniai, druska)	A-49	100/30	1,79	306,69
	2.	ORKAITĖJE KEPTI KALAKUTIENOS MALTINUKAI SU MORKOMIS	10-8/158TGP 10N	100	1,26	134,96
	3.	TARKUOTŲ BULVIŲ PLOKŠTAINIS (bulvės, pienas, svogūnai, aliejus, druska, prieskoniai)	A-46	200/40	0,87	453,89
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	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)	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.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės, <u>pienas</u> , <u>sviestas</u> , druska) (tausojantis)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.					
		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

2023-01-16

**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.	GARUOSE VIRTĖ VIŠTIENOS FILE KUKULIAI	10-2/60TG 10N	106	0,92	139,03
2.	MORKŲ IR ŽIRNELIŲ PADAŽAS	10-2/60TG 10N	200	0,64	261,60
3.	BULVIŲ KOŠĖ	10-2/60TG 10N	100	0,11	88,87
4.	VAISIAI			0,23	56,00
	VISO:			1,90	545,50

PIETŪS 1-4 KL.**2 valgiaraštis**

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	BLYNELIAI SU OBUOLIAIS	78A	200/30		
2.	VARŠKĖS SŪRELIS SU BURBONINE VANILE		100	0,55	150,00
3.	VAISIAI				112,00
	VISO:			1,90	840,49

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-16

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.	GARUOSE VIRTĖ VIŠTIENOS FILĖ KUKULIAI	10- 2/60TG 10N	100	0,92	139,03
2.	MORKŲ IR ŽIRNELIŲ PADAŽAS	10- 2/60TG 10N	100	0,64	261,60
3.	BULVIŲ KOŠĖ	10- 2/60TG 10N	100	0,11	88,87
4..	VAISIAI			0,33	112,00
5.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK- NIK		20	0,30	59,00
	VISO:			2,30	660,50

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-16

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PUPELIŲ, DARŽOVIŲ IR MAKARONŲ SRIUBA(pupelės, bulvės, morkos, svogūnai, salierų stiebai, česnakai, aliejus, viso grūdo makaronai, druska, malti juodieji pipirai) (Augalinis, tausojantis)	1-3/20ATPVVg 10N	200	0,30	142,74
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	GARUOSE VIRTİ VIŠTIENOS FILĖ KUKULIAI (atšald., višč.,krūtinėlių file, kiaušiniai, kukurūzų miltai, pienas 2,5%, prieskonių mišinys be maisto priedų, joduotoji druska) (Tausojantis)	10-2/60TG 10N	100	1,26	100,99
	2.	BLYNELIAI SU OBUOLIAIS (miltai a/r, spelta miltai, pienas, soda, kiaušiniai, obuoliai, cukrus, aliejus, druska)	78A	200/35	0,88	578,49
	3.	VIRTİ AVINŽIRNIAI SU DARŽOVĖMIS (avinžirniai, svogūnai, šaldytų daržovių asorti, aliejus, joduota druska, prieskoniai, šv. krapai) Tausojantis	A-8	110/110	0,66	288,75
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	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)	11Gër	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gër	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gër	200	0,03	19,75
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	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	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.	BULVIŲ KOŠĖ				
		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

2023-01-17

**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	0,18	87,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	IŠ	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausojančias)	M-11	300	1,44	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS		45	0,00	0,00
5.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS	11Gėr	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	0,18	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		188,85

				0,16	
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

2023-01-17

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	0,18	87,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (tausojuantis)	M-11	400/60	1,92	748,56
4.	NATŪRALUS JOGURTAS			0,00	0,00
	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS	17Gėr	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

2023-01-17

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	0,31	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	0,35	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	14,00
	3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, druska, alyvuogių aliejus)	GS-22	100	0,22	100,99
	4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, alyvuogių aliejaus, obuolių actas,cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,29	106,22
	5.	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
	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**2023-01-18****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	0,23	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		97	0,33	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	0,23	76,72
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VARŠKĖS IR BULVIŲ KUKULAIČIAI	M-90	200/40	1,06	573,26

4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	59,00
5.	VAISIAI			0,18	56,00
	VISO:			1,90	846,53

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-18

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	0,23	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

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-18

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, moliūgu sėklos) <u>Augalinis, tausojantis</u>	S-5	200/10/15	0,39	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) <u>Tausojantis</u>	A-4	100/100	1,57	423,94
	3.	VARŠKĖS IR BULVIŲ KUKULAIČIAI (varškė, bulvės, kiaušiniai, krakmolas, manai, druska)	M-90	200/30	1,38	573,26
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	14,00
	3.	KOPŪSTŲ, AGURKŲ IR MORKŲ SALOTOS (kopūstai, šv. agurkai, morkos, druska, aliejus)	GS-6	100	0,31	68,97
	4.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, druska, alyvuogių aliejus)	GS-22	100	0,21	100,99
	5.	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	0,17	83,33
2.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (<u>perlinės kruopos, sviestas</u> , druska , vanduo) (<u>tausojančios</u>)	GS-6	100	0,13	182,38
	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

2023-01-19

**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.	RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS		150/10	0,20	97,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	KEPTI VARŠKĖČIAI	M-7	200	1,00	459,38
4.	SALDUS JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽAS		30	0,15	100,00
5.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	59,00
6.	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.	MORKŲ KOŠĖ				
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

2023-01-19

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.	RŪGŠTYNIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS		150/10	0,20	97,66
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	KEPTI VARŠKĖČIAI	M-7	300	1,50	710,07
4.	SALDUS JOGURTINĖS GRIETINĖS PADAŽAS		45	0,23	100,00
5.	VAISIAI			0,27	56,00
	VISO:			2,30	1045,28

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-19

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	0,35	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	0,35	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	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

	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, <u>citrina</u> , vanduo, cukrus)	11Gër	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	17Gër	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gër	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	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.	MORKŲ KOŠĖ (bulvės , <u>pienas</u> , <u>sviestas</u> , druska)	GS-1	100	0,20	109,15
	2.					
		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

2023-01-20

**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.	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.	PLĖŠYTOS VIŠTIENOS SRIUBA SU DARŽOVĖMIS IR RYŽIAIS	1-3/25TG 10N	150	0,47	89,78
2.	VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKĖS ĮDARU	M-53	200	0,49	430,55
3.	SVIESTO- GRIETINĖS PADAŽAS	P-5	40	0,28	100,00
4.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	59,00
5.	VAISIAI			0,36	56,00
	VISO:			1,90	735,33

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-20

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: Nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECE PTŪR OS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	KALAKUTIENOS MALTINIS	A-12	100/30	1,46	281,36
2.	ŽIRNELIŲ KOŠĖ	GS-1	100	0,41	109,15
3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	GS-22	100	0,16	100,26
4.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
	VISO:			2,30	741,09

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS**2023-01-20****Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.**

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	PLĖŠYTOS VIŠTIENOS SRIUBA SU DARŽOVĖMIS IR RYŽIAIS (Atšald. Višt. filė, morkos, svogūnai, porai, česnakai, <u>salierų</u> <u>stiebai</u> , vanduo, joduota druska, malti juodieji pipirai, laurų lapai, paprika, pievagrybiai, <u>grietinėlė</u> , ryžiai, švieži krapai.) (Tausojantis)	1-3/25TG 10N	200	0,82	119,70
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KALAKUTIENOS MALTINIS (šaldyta kalakut. filė, <u>kiaušiniai</u> , <u>sviestas</u> , svogūnai, <u>česnakas</u> , <u>avižių sėlenos</u> , <u>prieskoniai</u>)	A-12	100/30	1,90	281,36
	2.	VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSOS ĮDARU (bulvės, <u>krakmolas</u> <u>,kiaušiniai</u> , <u>krakmolas apvol.</u> , <u>kiaulienos</u> <u>kumpinė mėsa</u> , <u>prieskoniai</u> , <u>kiaušiniai</u> , druska)	M-52	200/40	1,16	530,55
	3.	VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKĖS ĮDARU (bulvės, <u>krakmolas</u> <u>,kiaušiniai</u> , <u>krakmolas apvol.</u> , <u>varškė</u> , <u>prieskoniai</u> , <u>kiaušiniai</u> , druska)	M-53	200/40	1,00	530,55
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	14,00

	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	14,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, saulėgrąžų aliejus, 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
		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.	ŽIRNELIŲ KOŠĖ (bulvės , <u>pienas</u> , <u>sviestas</u> , druska)	GS-1	100	0,45	109,15
	2.	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

2023-01-23

**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.**

1valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	POMIDORINĖ RYŽIŲ SRIUBA Tausojantis, augalinis.	1-3/21ATGPVVg 10S	150	0,45	90,20
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU POMIDORŲ PADAŽU	46A	100/30	0,41	247,45
4.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS	GS-6	100	0,10	189,82
5.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	100	0,22	106,22
6.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,27	14,00
7.	VAISIAI			0,35	112,00
	VISO:			1,90	841,24

PIETŪS 1-4 KL.

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	POMIDORINĖ RYŽIŲ SRIUBA Tausojantis, augalinis.	1-3/21ATGPVVg 10S	150	0,45	90,20
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VARŠKĖS APKEPAS	M-3	200	0,95	417,31
4.	JOGURTINĖ GRIETINĖ 10%		30	0,10	100,00
5.	VAISIAI			0,30	112,00
	VISO:			1,90	801,06

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-23

NEMOKAMAS MAITINIMAS

PIETŪS 5-8 KL.

Maitinimo laikas: nuo 12.05 – 13.05 val.

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	POMIDORINĖ RYŽIŲ SRIUBA Tausojantis, augalinis.	1-3/21ATGPVVg 10S	150	0,45	90,20
2.	SVEIKUOLIŲ DUONELĖ	1Š	30	0,10	81,55
3.	VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU POMIDORŲ PADAŽU	46A	200/60	0,82	494,90
4.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS	GS-6	100	0,10	189,82
5.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	100	0,22	106,22
6.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,27	14,00
7.	VAISIAI			0,34	112,00
	VISO:			2,30	1088,69

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-23

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	POMIDORINĖ RYŽIŲ SRIUBA (Pomidorai, svogūnai, <u>salierų stiebai</u> , česnakai, ryžiai, konservuoti pomidorai, aliejus, vanduo, malti juodieji pipirai, joduota druska, prieskoninės žolelės) Tausojantis, augalinis.	1- 3/21ATGPVVg 10S	200	0,78	120,26
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU POMIDORŲ PADAŽU	A-36	100/30	0,53	320,04
	2.	TRAŠKI VIŠTIENOS FILĖ SU SEZAMŲ PLUTELE (atšald., višt., filė, kukurūzų miltai, <u>sezamų sėklos</u> , <u>kiaušiniai</u> , saulėgrąžų aliejus, joduotoji druska, malti juodieji pipirai, malta rūkyta paprika, ek., dž., prieskoninės žolelės) Tausojantis	10-8/164TGP 10N	100	1,26	265,07
	3.	VARŠKĖS APKEPAS SU GRIETINE (<u>varškė</u> , <u>manų kruopos</u> , <u>cukrus</u> , <u>grietinė</u> , <u>kiaušiniai</u> , <u>vanilė</u> , <u>džiūvėsiai</u> , <u>grietinė</u> , aliejus)	M-3	200/30	1,42	617,31
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	14,00

	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska, alyvuogių aliejaus, <u>obuolių actas</u> , cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,27	106,22
		GĖRIMAI				
	1.	ŠALDYTŲ UOGŲ KOMPOTAS (šaldytos uogos, vanduo, cukrus)	11Gër	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gër	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gër	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	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.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, druska, vanduo)	GS-2	100	0,14	83,33
	2.	VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (<u>perlinės</u> kruopos, <u>sviestas</u> , druska, vanduo)	GS-6	100	0,13	189,82
		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

2023-01-24
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.	PILNO GRŪDO MAKARONAI	GS-25	55	0,10	94,54
3.	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS, RIDIKĖLIAIS IR ALIEJUMI	GS-13	100	0,34	76,63
	VISO:			1,90	652,53

PIETŪS 1-4 KL.

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.					
2.					

3.					
4.					
	VISO:			1,90	

VYR. VIREJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-24

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.	KALAKUTIENOS MALTINIS	A-12	100/30	1,46	481,36
2.	PILNO GRŪDO MAKARONAI	GS-25	100	0,18	214,86
3.	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS,RIDIKĖLIAIS IR ALIEJUMI	GS-13	115	0,39	88,12
4.	ŠVIEŽI POMIDORAI	GS-45	100	0,27	17,00
	VISO:			2,30	801,34

VYR. VIREJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-24

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.	KALAKUTIENOS MALTINIS (šald. <u>kalakut.</u> filė, <u>kiaušiniai</u> , česnakas, avižų sėlenos, svogūnai, <u>sviestas</u> , prieskoniai)	A-12	120/40	1,76	307,59
	2.	KIAULIENOS KEPSNYS (<u>kiaul. nugarinė</u> , <u>kiaušiniai</u> , kukurūzų miltai, aliejus, prieskoniai)	A-22	100/30	1,42	405,67
	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	0,35	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	14,00
	3.	SILKĖ SU DARŽOVĖMIS	ŠP-22	50/50	0,61	195,43
	4.	DARŽOVIŲ MIŠRAINĖ	S-32	150	0,57	158,82
	5.	PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS SU AGURKAIS, RIDIKĖLIAIS IR ALIEJUMI	GS-13	100	0,44	76,63
		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> , <u>sviestas</u> , 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
		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

2023-01-25

**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.

1valgiaraštis

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	IŠ	30	0,10	81,55
3.	VIRTI VARŠKĖČIAI	M-11	300	1,19	581,63
4.	JOGURTINĖ GRIETINĖ 10%		30	0,10	100,00
5.	NENOKINTO SŪRIO LAZDELĖ PIK-NIK		20	0,30	56,00
	VISO:			1,90	870,16

PIETŪS 1-4 KL.

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.	KIAULIENOS KEPSNYS (kiaul. nugarinė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, aliejus, prieskoniai)	A-22	100/30	1,42	405,67
2.	VIRTI GRIKIAI	GS-7	100	0,23	204,26
3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI	GS-14	115	0,25	106,22
	VISO:			1,90	716,15

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-25

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.	KIAULIENOS KEPSNYS (kiaul. nugarinė, kiaušiniai, kukurūzų miltai, aliejus, prieskoniai)	A-22	100/30	1,42	505,67
4.	VIRTI GRIKIAI	GS-7	100	0,23	204,26
5.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	125	0,34	18,00
	VISO:			2,30	860,46

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-25

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.	KIAULIENOS KEPSNYS (<u>kiaul.</u> nugarinė, <u>kiaušiniai</u> , kukurūzų miltai, aliejus, <u>prieskoniai</u>)	A-22	100/30	1,42	405,67
	3.	VIRTI VARŠKĖČIAI (varškė, miltai a/r, speltos miltai, cukrus, <u>kiaušiniai</u> , druska (tausojojantis)	M-11	200/30	1,25	428,36
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	14,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	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)	11Gër	200	0,22	36,85
	2.	OBUOLIŲ SULČIŲ GĖRIMAS (obuolių sultys, vanduo, cukrus)	16Gër	200	0,09	62,00
	3.	ARBATA (arbata, vanduo, cukrus.)	1Gër	200	0,03	49,51
	4.	ARBATA BE CUKRAUS (arbata, vanduo.)	1Gër	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.	VIRTOS BULVĖS (bulvės, druska, vanduo)	GS-2	100	0,14	83,33
	2.	VIRTI GRIKIAI(<u>grikliai</u> , vanduo , <u>sviestas</u> , druska) (tausojojantis)	GS-7	100	0,30	204,26
	3.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	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

2023-01-26

**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	70	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

2023-01-26

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 (paukštiesenos 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> , 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	100	0,27	11,00
5.	VAISIAI			0,32	112,00
	VISO:			2,30	776,62

VYR. VIREJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-26

Maitinimo laikas: nuo 10.25 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEP TŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.	UKRAINIETIŠKI BARŠČIAI		200	0,33	
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	KEPTI KIAULIENOS GABALIUKAI (kiaulienos sprandinė, svogūnai, aliejus, <u>pom.</u> <u>padažas, cukrus, druska, prieskoniai.</u>)	A-11	100/30/30	1,79	797,30
	2.	MALTAS PAUKŠTIENOS FILĖ KEPSNYS (paukštiesenos filė, kiaulienos kumpinė mėsa, <u>kiaušiniai, svogūnai, morkos, kukurūzų miltai,</u> <u>aliejus, druska, prieskoniai.</u>)	A-34	100/30	1,74	271,36
	3.	MAKARONAI SU SŪRIU (pilno grūdo <u>makaronai, pomidorų padažas, lydytas sūris</u> <u>„Germantas“, sviestas</u>)	M-66	200/50/30	1,07	340,85
		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	17,00
	3.	BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI (burokėliai, svogūnai, obuolių actas, alyvuogių aliejus, druska)	GS-22	100	0,21	100,26
	4.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, <u>sėklos</u> , druska,	GS-14	100		106,28

		saulėgrąžų aliejus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)			0,29	
	5.	TROŠKINTOS MORKOS SU ŽIRNELIAIS (morkos, sviestas, šaldyti žirneliai, druska, prieskoniai)	GS-12	100	0,27	93,41
		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)	15Gér	200	0,04	2,17
		GARNYRAS				
	1.	VIRTI RYŽIAI SU CIBERŽOLE (ryžiai, ciberžolė, sviestas, druska)	GS-4	100	0,21	188,85
	2.	BULVIŲ KOŠĖ (bulvės , pienas, sviestas, druska)	GS-1	100	0,20	109,15
		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

2023-01-27

**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.**

1valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS 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.	VAISIAI			0,25	112,00
	VISO:			1,90	723,67

2 valgiaraštis

Eil.Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŪROS Nr.	IŠEIGA	KAINA(€)	(Kcal)
1.					
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. VIREJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-27

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 (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..	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,27	17,00
5.	VAISIAI			0,38	112,00
	VISO:			2,30	740,67

VYR. VIRĖJA: Rima Adomaitienė

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS

2023-01-27

Maitinimo laikas: nuo 9.40 iki 13.05 val.

PORCIJŲ KIEKIS	Eil. Nr.	GAMINIO PAVADINIMAS	RECEPTŲ ROS Nr.	IŠEIGA	KAINA (€)	(Kcal)
		SRIUBOS				
	1.					
		ANTRI PATIEKALAI				
	1.	JAUTIENOS TROŠKINYS SU PADAŽU (jaut. kump. morkos , svogūnai, česnakas, nat. pom. padažas, aliejus, <u>grietinė, viso grūdo miltai, prieskoniai</u>) (tausojantis)	A-8	75/55	1,74	402,26
	2.	KIAULIENOS KUKULIAI SU RAUSVUOJU PADAŽU (Atvėsinta kiaul., kumpinė, malti <u>džiuvėsėliai, svogūnai, kiaušiniai</u> , joduotoji druska, malti juodieji pipirai, dž., krapai)(<u>pienas 2,5%, viso grūdo kvietiniai miltai</u> , pom., pad., <u>sviestas 82%</u>)	11-7/ 139T 10N	100/200	1,30	183,91
	3.	VARŠKĖS SPYGLIUKAI (<u>varškė, manai,</u> kiaušiniai, cukrus, <u>krakmolas</u> , druska)	M-89	200/30	1,30	496,59

		ŠALTI PATIEKALAI				
	1.	ŠVIEŽI AGURKAI	36S	100	0,35	11,00
	2.	ŠVIEŽI POMIDORAI	37S	100	0,35	17,00
	3.	KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR ALIEJUMI (kopūstai, morkos, sėklos, druska, saulėgrąžų aliejus, obuolių actas, cukrus, druska, krapai)	GS-14	100	0,27	106,22
	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, 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
		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: