

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-09-30

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (SA) <i>Ingredientai: Konservuotos baltos pupelės, Sultinys, Bulvės, Svogūnai, Makaronai viso grūdo, Morkos, Česnakai, Salierų stiebai, Juodieji malti pipirai, Joduota druska, Aliejus saulėgrąžų</i>	1-3/20ATPVVg 1N	200	121.26	0.35
2	Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (P) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Grietinėle 36 proc., Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Kymnai, Juodieji malti pipirai, Ciberžolė, Šviežios petražolės</i>	10-5/ 100T	120	200.68	0.86
3	Kiaulienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	Nr.9	100	262.86	1.04
4	Tradiciniai lietuviški blynai (K, P) <i>Ingredientai: Viso grūdo dalių miltai, Speltos šviesūs miltai, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Aliejus saulėgrąžų, Šaldyta mangų tyrė</i>	6-6/120 10	240	848.12	1.29
5	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
6	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
7	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinėle 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
8	Biri grikių kruopų košė <i>Ingredientai: Grikių kruopos, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	289.95	0.4
9	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gužiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
10	Virti brokoliai <i>Ingredientai: Šaldyti Brokoliai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100	78.22	0.52
11	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
12	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
13	Konservuoti žirneliai <i>Ingredientai: Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100	130.31	0.36

Alergenai: K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-01

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis <i>Ingredientai: Bulvės, Burokėliai, Baltos pupelės, Morkos, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, Konservuoti pomidorai savo sultyse, Pomidorų padažas, Cukrus nerafinuotas, obuolių actas 6 proc., Lauro lapai, Joduota druska, Šviežios petražolės, Kiaulienos prieskoniai b/d, Sultinys</i>	1-3/27AT	200	124.93	0.2
2	Maltas kiaušienos kepsnys (G, K) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaušienos kumpinė, Svogūnai, Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Avižių sėlenos, Sultinys, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai</i>	Nr.15	100	256.32	0.88
3	Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Grietinė 36 proc., Sviestas 82 proc.</i>	7-3/61TV 1N	240	673.58	1.25
4	Grikiai su morkomis ir cukinija (P) <i>Ingredientai: Grikių kruopos, vanduo, Alyvuogių aliejus, Cukinijos, Morkos, Svogūnai, Sviestas 82 proc., Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	Nr. 3-5/103TGVPC 10N	200	432.89	0.98
5	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis <i>Ingredientai: Makaronai viso grūdo, vanduo, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	6-3/62AT	100	146.74	0.23
6	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
7	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
8	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
9	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
10	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-02

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (G, P) <i>Ingredientai: Perlinės kruopos, Sultinys, Pomidorų padažas, Konservuoti agurkai, Alyvuogių aliejus, Morkos, Svogūnai, Sviestas 82 proc., Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys, Švieži krapai</i>	1-3/29TV 1N	200	109.23	0.26
2	Lietuviški baltieji su vištiena (G, P) <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa, Aliejus saulėgrąžų, Morkos, Svogūnai, Cukinijos, Saulėje džiovinti pomidorai, Joduota druska, Ryžiai Basmati, Juodieji malti pipirai, Ciberžolė, Pomidorų padažas, Šviežios petražolės, vanduo, Grietinės padažas su pomidorų padažu</i>	Nr. 10-8/177TGP 10N	260	394.76	1.3
3	Paukšties kukuliai (G, K) <i>Ingredientai: Šaldyta kalakutienos šlaunelių mėsa, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Avių sėlenos, Paukšties prieskoniai b/d, Joduota druska</i>	Nr. 35	75	140.65	0.81
4	Kepti varškėčiai su grietine ir uogomis (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Viso grūdo dalių miltai, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo, Šaldytos avietės</i>	82	270	791.69	1.68
5	Morkų košė (P) <i>Ingredientai: Morkos, Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	112.24	0.21
6	Birūs ryžiai su ciberžole <i>Ingredientai: Ryžiai Basmati, Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	99.79	0.18
7	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
8	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
13	Virti brokoliai <i>Ingredientai: Šaldyti Brokoliai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100	78.22	0.52
14	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53

Alergenai: G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-03

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Burokėlių sriuba <i>Ingredientai: Bulvės, Burokėliai, Morkos, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, Konservuoti pomidorai savo sultyse, Juodieji malti pipirai, Lauro lapai, Joduota druska, vanduo</i>	1-3/39AT	200	95.91	0.13
2	Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos sprandinė, Aliejus saulėgrąžų, Ryžiai Basmati, Svogūnai, Morkos, Pomidorų padažas, Joduota druska, Paukštiesienos prieskoniai b/d, Lauro lapai, Švieži krapai</i>	Nr. M-3	200	583.87	1.59
3	Kiaulienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	Nr.9	100	262.86	1.04
4	Bulvinukai (K, P) <i>Ingredientai: Bulvės, Krakmolas, Kiaušiniai, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys, Aliejus saulėgrąžų, Jogurtinė grietinė 12 proc., Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	56	240	429.31	0.61
5	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
6	Virti lęšiai <i>Ingredientai: Lęšiai, vanduo, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	Nr. GR-119	100	162.09	0.17
7	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
8	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
9	Marinuoti agurkai <i>Ingredientai: Konservuoti agurkai</i>	Nr. S-38	100	32.64	0.43
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
12	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
13	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinų rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
14	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53

Alergenai: K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-04

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Lietuviški šaltibarščiai (K, P) <i>Ingredientai: Raugintos pasukos 1,5 proc., Kefyras, 2,5 % riebumo, Konservuoti burokėliai obuolių sultyse, Agurkai, Svogūnlaiškiai, Švieži krapai, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, vanduo</i>	1-1/16V 1N	200	142.12	0.69
2	Menkės ir cukinijų apkepas (Ž, K) <i>Ingredientai: Saldyta menkės filė, Cukinijos, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Žuvies prieskoniai b/d</i>	Nr. 9-8/161 TGP 10N	100	154.41	0.83
3	Paukštiesenos kepinukai (K) <i>Ingredientai: Saldyta vištienos filė, Neriebus majonezas, Krakmolos, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Paukštiesenos prieskoniai b/d</i>	Nr. B32	100	317.82	0.91
4	Varškės kukuliai su grietine (K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Krakmolos, Joduota druska, Grietinėlė, 30 % riebumo</i>	7-3/66TGV 10N	240	519.17	1.12
5	Virtos bulvės <i>Ingredientai: Bulvės, Joduota druska, Švieži krapai</i>	4-3/65ATv	100	85.38	0.13
6	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
7	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
8	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
9	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
10	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53

Alergenai: Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-07

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis <i>Ingredientai: Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Sultinys, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Bulvės, Pomidorai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Švieži krapai</i>	1-3/28 AT	200	85.03	0.16
2	Troškinta paukštiena (P) <i>Ingredientai: Šaldyta kalakutienos šlaunelių mėsa, Aliejus saulėgrąžų, Svogūnai, Morkos, Grietinėlė 36 proc., Viso grūdo dalių miltai, Joduota druska, Paukštiesienos prieskoniai b/d</i>	Nr. B29	140	222.83	1.27
3	Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (G, Ž, K, P) <i>Ingredientai: Šaldyta afrikinio šamo filė, Neriebus majonezas, Avižių sėlenos, Joduota druska, Ciberžolė, Švieži krapai, Žuvies prieskoniai b/d, Saldyti žirneliai, Grietinėlė 36 proc., Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc., Sviestas 82 proc.</i>	9-8/170T 1N	100	346.55	1.03
4	Maltas paukštiesienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Paukštiesienos prieskoniai b/d</i>	Nr. B34	100	266.9	0.91
5	Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Speltos šviesūs miltai, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, 00 Padazas, Aliejus saulėgrąžų</i>	Nr. 83	240	785.6	1.37
6	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
7	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
8	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
9	Perlinis kuskusas (G) <i>Ingredientai: Perlinis kuskusas, vanduo, Joduota druska, Alyvuogių aliejus</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100	278.88	0.55
10	Konservuoti žirneliai <i>Ingredientai: Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100	130.31	0.36
11	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinų rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
12	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
13	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
14	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
15	Kalafiorai virti <i>Ingredientai: Šaldyti žiediniai kopūstai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	Nr. 2,3.1/3ATGPcPV Vg 10N	100	62.51	0.39

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jū produktai, K - Kiaušiniai ir jū produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-08

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir ryžiais (P) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Morkos, Svogūnai, Česnakai, Sultinys, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Paukštiesienos prieskoniai b/d, Ląuro lapai, Paprikos (raudonosios), Pievagrybiai, Grietinėlė 36 proc., Ryžiai Basmati, Švieži krapai, Porai</i>	1-3/25 TB 10N	200	120.14	0.68
2	Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (G, K, P) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos kumpinė, Malti džiuvesėliai, Svogūnai, Kiaušiniai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Švieži krapai, Kiaulienos prieskoniai b/d, Pienas, 2,5 % riebumo, Pomidorų padažas, Sviestas 82 proc., Viso grūdo dalių miltai</i>	11-7/139T 1N	300	339.15	1.39
3	Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Krakmolas, Joduota druska, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, vanduo, Kiaulienos prieskoniai b/d, Sviesto-grietinės padažas</i>	Nr. 47	240	551.29	0.99
4	Tarkuotų bulvių cepelinai su varške (K, P) <i>Ingredientai: Bulvės, Krakmolas, Joduota druska, Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Universalus prieskonių mišinys, Sviesto-grietinės padažas</i>	Nr. 49	240	523.7	0.9
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Veganiška perlinių kruopų košė (G) <i>Ingredientai: Perlinės kruopos, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/14ATPcPVVg 10N	100	133.1	0.1
8	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
9	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
10	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
11	Virti brokoliai <i>Ingredientai: Šaldyti Brokoliai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100	78.22	0.52
12	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
13	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53
14	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18

Alergenai: G - Gliūno turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-09

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (G, P) <i>Ingredientai: Miežinės kruopos, vanduo, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Joduota druska</i>	1-3/32T	200	121.94	0.2
2	Traški višties filė su sezamo plutele (K, SE) <i>Ingredientai: Šaldyta višties filė, Kukurūzų miltai, Sezamo sėklos, Kiaušiniai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Paukšties prieskoniai b/d, Malta rūkyta paprika, Juodieji malti pipirai, Švieži krapai</i>	10-8/164TGP 10N	100	306.48	1
3	Maltos mėsos kepsnys su kmynais (G, K) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos kumpinė, vanduo, Kmynai, Avižų sėlenos, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	Nr. M-17	100	248.52	0.88
4	Tradicinis varškės apkepas (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Manų kruopos, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Vanilinis cukrus, Grietinė</i>	7-8/170TV 1N	240	646.23	1.44
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis <i>Ingredientai: Makaronai viso grūdo, vanduo, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	6-3/62AT	100	146.74	0.23
8	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
9	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
10	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
11	Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ingredientai: Pekininiai kopūstai, Ridikėliai, Agurkai, Joduota druska, Linų sėmenys, Alyvuogių aliejus, Obuolių actas 6 proc., Cukrus nerafinuotas, Švieži krapai</i>	Nr. S-57	100	126.93	0.43
12	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinų rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
13	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-10

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (G) <i>Ingredientai: Pomidorų padažas, Konservuotos baltos pupelės, Burokėliai, Bulguro kruopos, Alyvuogių aliejus, Morkos, Svogūnai, Švieži krapai, Sultinys, Joduota druska, Ciberžolė, Juodieji malti pipirai, Malta rūkyta paprika, Lauro lapai</i>	1-3/28ATPVVg 1N	200	85.2	0.26
2	Veršienos - kiaulienos maltinukai (G, K) <i>Ingredientai: Veršienos kumpinė šaldyta, Šaldyta kiaulienos kumpinė, vanduo, Batonas, Avižų sėlenos, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	Nr. B26	100	163.32	1.46
3	Bananiniai ir obuoliniai blynėliai (G, K, P) <i>Ingredientai: Bananai, Obuoliai, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Speltos šviesūs miltai, Pienas, 2,5 % riebumo, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Ciberžolė, Uogienė braškių, Aliejus saulėgrąžų</i>	6-6/128V 1N	240	600.95	1.08
4	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
5	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
6	Birūs ryžiai su ciberžole <i>Ingredientai: Ryžiai Basmati, Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, vanduo</i>	3- 3/12ATGPcPVVg 10N	100	99.79	0.18
7	Morkų košė (P) <i>Ingredientai: Morkos, Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	112.24	0.21
8	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gužiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
11	Morkų salotos su česnakais (K) <i>Ingredientai: Morkos, Česnakai, Joduota druska, Neriebus majonezas</i>	Nr. S-11	100	74.68	0.14
12	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
13	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-11

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Rūgštyniu sriuba <i>Ingredientai: Bulvės, Konservuotos rūgštynės, Morkos, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, Juodieji malti pipirai, Joduota druska, Sultinys</i>	1-3/22 AT	200	136.62	0.25
2	Jautienos troškiny su padažu (P) <i>Ingredientai: Šaldytas jautienos kumpis, Aliejus saulėgrąžų, Svogūnai, Morkos, Viso grūdo dalių miltai, Grietinė, 30 % riebumo, Pomidorų padažas, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	Nr. 8	120	297.07	1.72
3	Maltas paukštienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Paukštienos prieskoniai b/d</i>	Nr. B34	100	266.9	0.91
4	Virtų bulvių blynai su varškės įdaru (K, P) <i>Ingredientai: Bulvės, Kiaušiniai, Krakmolas, Varškė, 9 % riebumo, Kukurūzų miltai, Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys, Grietinė</i>	Nr. B52	240	519.44	0.79
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
8	Biri grikių kruopų košė <i>Ingredientai: Grikių kruopos, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	289.95	0.4
9	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
10	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Marinuoti agurkai <i>Ingredientai: Konservuoti agurkai</i>	Nr. S-38	100	32.64	0.43
13	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
14	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53

Alergenai: K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-14

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Avinžirnių sriuba <i>Ingredientai: Avinžirniai konservuoti, Kokosų kremas 24 proc., Aliejus saulėgrąžų, Morkos, Svogūnai, Ryžiai Basmati, Česnakų granulės, Ciberžolė, Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Švieži krapai, Sultinys</i>	1-3/32ATGPVg 1N	200	102.42	0.29
2	Lietuviškas veršienos guliašas (P, SA) <i>Ingredientai: Veršienos kumpinė šaldyta, Alyvuogių aliejus, Svogūnai, Porai, Česnakai, Morkos, Salierų stiebai, Česnakų granulės, Universalus prieskonių mišinys, Joduota druska, Sviestas 82 proc., Krakmolos, vanduo</i>	12-5/99TG 10N	100	75.5	1.05
3	Maltas kauliėpos kepsnys (G, K) <i>Ingredientai: Šaldyta kaulienos kumpinė, Svogūnai, Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Avių sėlenos, Sultinys, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Juodieji malti pipirai</i>	Nr.15	100	256.32	0.88
4	Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Grietinė 36 proc., Sviestas 82 proc.</i>	7-3/61TV 1N	240	673.58	1.25
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Biri grikių kruopų košė <i>Ingredientai: Grikių kruopos, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100	289.95	0.4
8	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Troškintos daržovės (asorti) (P) <i>Ingredientai: Šaldytų daržovių mišinys, Sviesto-grietinės padažas</i>	Nr. 12	100	121.4	0.47
13	Morkų salotos su česnakais (K) <i>Ingredientai: Morkos, Česnakai, Joduota druska, Neriebus majonezas</i>	Nr. S-11	100	74.68	0.14

Alergenai: G - Gliūto turintys jėvai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-15

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (G, P) <i>Ingredientai: Kalakutų krūtinėlės be odos, Šaldytos morkos ir žirneliai, Perlinis kuskusas, Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc., Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys, Šviežios petražolės, Švieži krapai, Lauro lapai, vanduo</i>	1-3/26T 10N	200	89.78	0.48
2	Kepti kiaulienos gabaliukai <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos sprandinė, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, Pomidorų padažas, Citrinų rūgštelė, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	Nr.11	160	519.29	1.55
3	Paukšties kukuliai (G, K) <i>Ingredientai: Šaldyta kalakutienos šlaunelių mėsa, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Avižų sėlenos, Paukšties prieskoniai b/d, Joduota druska</i>	Nr. 35	75	140.65	0.81
4	Bulvių ir cukinijų kugelis su česnakiniu varškės padažu (K, P) <i>Ingredientai: Bulvės, Cukinija, Kiaušiniai, Grietinė 36 proc., Šviežios petražolės, Joduota druska, Sviestas 82 proc., Varškė, 9 % riebumo, Jogurtinė grietinė 12 proc., Česnakų granulės</i>	4-8/163GV 10N	250	292.15	0.78
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Bulvių košė su krapais (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Joduota druska, Švieži krapai, vanduo</i>	4-3/7TGV 10N	100	130.12	0.23
8	Birūs ryžiai su ciberžole <i>Ingredientai: Ryžiai Basmati, Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	99.79	0.18
9	Daržovių mišrainė (K) <i>Ingredientai: Bulvės, Konservuoti žirneliai, be skysčio, Morkos, Konservuoti agurkai, Kiaušiniai, Neriebus majonezas, Joduota druska, Juodieji malti pipirai</i>	Nr. S-30	150	178.44	0.52
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
12	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53
13	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
14	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinų rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-16

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Lietuviški šaltibarščiai (K, P) <i>Ingredientai: Raugintos pasukos 1,5 proc., Kefyras, 2,5 % riebumo, Konservuoti burokėliai obuolių sultyse, Agurkai, Svogūnėliai, Švieži krapai, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, vanduo</i>	1-1/16V 1N	200	142.12	0.69
2	Traški višties filė (K) <i>Ingredientai: Šaldyta višties filė, Kukurūzų dribsniai, Kiaušiniai, Joduota druska, Paukštiesienos prieskoniai b/d, Česnakai, Ciberžolė</i>	10-8/162GP 10S	100	202.35	0.9
3	Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis (P) <i>Ingredientai: Makaronai viso grūdo, Sultinys, Joduota druska, Cukinija, Morkos, Porai, Saulėgrąžų aliejus, Ciberžolė, Pieniškės dešrelės paukštiesienos, Grietinėlė, 30 % riebumo, Sviestas 82 proc., Universalus prieskonių mišinys, Švieži krapai</i>	6-5/101T 1N	200	361.25	0.66
4	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
5	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
6	Birūs ryžiai su ciberžole <i>Ingredientai: Ryžiai Basmati, Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, vanduo</i>	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100	99.79	0.18
7	Virtos bulvės <i>Ingredientai: Bulvės, Joduota druska, Švieži krapai</i>	4-3/65ATv	100	85.38	0.13
8	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
11	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53
12	Virti brokoliai <i>Ingredientai: Šaldyti Brokoliai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100	78.22	0.52
13	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18

Alergenai: K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-17

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Ukrainietiški barščiai (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Marinuoti burokėliai obuolių sultyse, Konservuoti pomidorai savo sultyse, Konservuotos raudonos pupelės, Rauginti kopūstai, Jogurtinė grietinė 12 proc., Pomidorų padažas, Aliejus saulėgrąžų, Svogūnai, Cukrus nerafinuotas, Universalus prieskonių mišinys, Šviežios petražolės, Švieži krapai, Vanduo, Veganiškas daržovių sultinys</i>	1-3/35TGV 1N	200	166.24	0.61
2	Virtas šamo filė kukulis (G, Ž, K, P) <i>Ingredientai: Šaldyta afrikinio šamo filė, Avižiniai dribsniai, Pienas, 2,5 % riebumo, Kiaušiniai, Viso grūdo dalių miltai, Švieži krapai, Žuvies prieskoniai b/d, Juodieji malti pipirai, Joduota druska</i>	9-3/ 60T	70	390.28	1.34
3	Kiaulienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	Nr.9	100	262.86	1.04
4	Avižinis varškės apkepas (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Jogurtinė grietinė 12 proc., Avižiniai dribsniai, Cukrus nerafinuotas, Vanilinis cukrus, Joduota druska, Šaldytos uogos</i>	7-8/161TV 10N	240	433.02	1.52
5	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
6	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
7	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
8	Virtas bulguras (G) <i>Ingredientai: Bulguro kruopos, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/9ATPcPVG 1N	100	183.53	0.2
9	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
12	Virti brokoliai <i>Ingredientai: Šaldyti Brokoliai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	2-3/ATGPcPVG 10N	100	78.22	0.52
13	Burokėlių salotos su žimeliais <i>Ingredientai: Burokėliai, Konservuoti žimeliai, be skysčio, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	Nr.S-18	100	102.29	0.22

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-18

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis <i>Ingredientai: Džiovinți žirniai, vanduo, Morkos, Bulvės, Alyvuogių aliejus, Svogūnai, Joduota druska, Ciberžolė, Česnakai, Juodieji malti pipirai</i>	1-3/37ATGPVvg 1N	200	120.75	0.13
2	Jautienos - kiaulienos pienoškos dešrelės <i>Ingredientai: Pienoškos dešrelės paukštienos, Joduota druska, Pomidorų padažas</i>	Nr. B36	130	319.8	0.78
3	Maltas paukštienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Paukštienos prieskoniai b/d</i>	Nr. B34	100	266.9	0.91
4	Virti varškėčiai su grietine (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Speltos šviesūs miltai, Kiaušiniai, Joduota druska, Grietinė, 30 % riebumo</i>	Nr. 82	240	557.06	1.08
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Morkų košė (P) <i>Ingredientai: Morkos, Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGVv 10N	100	112.24	0.21
8	Avižinių kruopų košė su sviestu (G, P) <i>Ingredientai: Avižų kruopos, Sviestas 82 proc., Joduota druska, vanduo</i>	3-3/10TPcV 10N	100	170.69	0.1
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Konservuoti žirneliai <i>Ingredientai: Konservuoti žirneliai, be skysčio</i>	Nr. S-41	100	130.31	0.36
13	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-21

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija <i>Ingredientai: Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Vanduo, Cukinijos, Bulvės, Baltos pupelės, Juodieji malti pipirai, Universalus prieskonių mišinys, Švieži krapai, Joduota druska</i>	1-3/35 AT	200	146.49	0.23
2	Kiaulienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Aliejus saulėgrąžų, Joduota druska, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	Nr.9	100	262.86	1.04
3	Viso grūdo blynai su kefyru (G, K, P) <i>Ingredientai: Kefyras, 2.5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Viso grūdo dalių miltai, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Aliejus saulėgrąžų, Šaldytos avietės</i>	6-6/121 V 10N	240	691.22	1.14
4	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
5	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
6	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
7	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis <i>Ingredientai: Makaronai viso grūdo, vanduo, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys</i>	6-3/62AT	100	146.74	0.23
8	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
9	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
10	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
11	Morkų salotos su česnakais (K) <i>Ingredientai: Morkos, Česnakai, Joduota druska, Neriebus majonezas</i>	Nr. S-11	100	74.68	0.14
12	Kalafiorai virti <i>Ingredientai: Šaldyti žiediniai kopūstai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	Nr. 2,3. 1/3ATGPcPV Vg 10N	100	62.51	0.39

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-22

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Pieniška bulguro sriuba (G, P) <i>Ingredientai: Bulguro kruopos, 00 Padazas, vanduo, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Joduota druska</i>	Nr. B	200	126.5	0.22
2	Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais (P) <i>Ingredientai: Veršienos kumpinė šaldyta, Pomidorų padažas, Morkos, Pievagrybiai, Šviežias pankolis, Tepamas sūrelis Rambynas 23 proc., Svogūnai, Česnakai, Alyvuogių aliejus, Saulėje džiovinti pomidorai, Švieži krapai, Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys, Kietagrūdžiai makaronai</i>	12-8/6T 10N	170/70	273.95	1.95
3	Traški vištienos filė (K) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Kukurūzų dribsniai, Kiaušiniai, Joduota druska, Paukštiesienos prieskoniai b/d, Česnakai, Ciberžolė</i>	10-8/162GP 10S	100	202.35	0.9
4	Virtų bulvių cepelinai su varške (K, P) <i>Ingredientai: Bulvės, Krakmolas, Kiaušiniai, Joduota druska, Varškė, 9 % riebumo, Sviesto-grietinės padažas</i>	4-3/6TGV 1N	200/40	538.9	0.9
5	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (K, P) <i>Ingredientai: Bulvės, Krakmolas, Kiaušiniai, Joduota druska, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Svogūnai, Aliejus saulėgrąžų, Sviesto-grietinės padažas</i>	4-3/6T 1N	240	558.15	1.16
6	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
7	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
8	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
9	Perlinis kuskusas (G) <i>Ingredientai: Perlinis kuskusas, vanduo, Joduota druska, Alyvuogių aliejus</i>	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100	278.88	0.55
10	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
11	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
12	Virti brokoliai <i>Ingredientai: Šaldyti Brokoliai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska</i>	2-3/ATGPcPVVg 10N	100	78.22	0.52
13	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
14	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53
15	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18

Alergenai: G - Gliūto turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-23

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g.	Kcal	Kaina, €
1	Raugintų kopūstų sriuba <i>Ingredientai: Rauginti kopūstai, Bulvės, Morkos, Aliejus saulėgrąžų, Cukrus nerafinuotas, Juodieji malti pipirai, Joduota druska, vanduo, Švieži krapai</i>	1-3/26 AT	200	256.38	0.34
2	Traški vištienos filė (K) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Kukurūzų dribsniai, Kiaušiniai, Joduota druska, Paukštiesenos prieskoniai b/d, Česnakai, Ciberžolė</i>	10-8/162GP 10S	100	202.35	0.9
3	Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (P) <i>Ingredientai: Kietagrūdžiai makaronai, Sviestas 82 proc., Joduota druska, Universalus prieskonių mišinys, Pomidorų padažas, vanduo, Lydytas fermentinis sūris</i>		200/50/40	582.93	1.24
4	Birūs ryžiai su ciberžole <i>Ingredientai: Ryžiai Basmati, Alyvuogių aliejus, Ciberžolė, vanduo</i>	3- 3/12ATGPcPWWg 10N	100	99.79	0.18
5	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
6	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
7	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
8	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
13	Salierų, morkų ir obuolių salotos (SA) <i>Ingredientai: Salierų šaknys, Obuoliai, Morkos, Citrinos, Joduota druska, Alyvuogių aliejus</i>	2-1/8AGPPcVVg 10N	100	89.61	0.31

Alergenai: K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-24

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (P) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Bulvės, Šaldyti žirneliai, Morkos, Grietinėlė 36 proc., Kietagrūdžiai makaronai, Sviestas 82 proc., Sultinys, Joduota druska, Švieži krapai, Šviežios petražolės, Kiaulienos prieskoniai b/d</i>	1-3/23T 10N	200	127.42	0.44
2	Vištienos šlaunelės kokosų kreme <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos šlaunelių mėsa, Kokosų kremas 24 proc., Šviežios petražolės, Česnakų granulės, Joduota druska, Kario prieskoniai, Paukštiesienos prieskoniai b/d, Juodieji malti pipirai</i>	10-8/166TPG 10N	100	280.82	1.2
3	Kepti varškėčiai su padažu (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Speltos šviesūs miltai, Kiaušiniai, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, 00 Padazas, Aliejus saulėgrąžų</i>	Nr. 83	240	785.6	1.37
4	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
5	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
6	Virtas bulguras (G) <i>Ingredientai: Bulguro kruopos, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, vanduo</i>	3-3/9ATPcPVVg 1N	100	183.53	0.2
7	Bulvių košė (P) <i>Ingredientai: Bulvės, Grietinėlė 36 proc., Ciberžolė, Joduota druska</i>	4-3/1TGV 10N	100	126.43	0.21
8	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
9	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
10	Paprika <i>Ingredientai: Paprikos (raudonosios)</i>	Nr. S-40	100	36.1	0.53
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29
12	Morkų salotos su česnakais (K) <i>Ingredientai: Morkos, Česnakai, Joduota druska, Neriebus majonezas</i>	Nr. S-11	100	74.68	0.14

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Rima Adomaitienė

Pakruojo Žemynos progimnazija

2024-10-25

Mokamo maitinimo perspektyvinis valgiaraštis

Pietūs
10:20 - 13:05

Nr.	Pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Kcal	Kaina, €
1	Lietuviški šaltibarščiai (K, P) <i>Ingredientai: Raugintos pasukos 1,5 proc., Kefyras, 2,5 % riebumo, Konservuoti burokėliai obuolių sultyse, Agurkai, Svogūnlaiškiai, Švieži krapai, Grietinėlė 36 proc., Joduota druska, Juodieji malti pipirai, Kiaušiniai, vanduo</i>	1-1/16V 1N	200	142.12	0.69
2	Maltas paukštienos kepsnys (K) <i>Ingredientai: Šaldyta vištienos filė, Šaldyta kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Kukurūzų miltai, Joduota druska, Paukštienos prieskoniai b/d</i>	Nr. B34	100	266.9	0.91
3	Žuvies kepsnys (Ž, K) <i>Ingredientai: Šaldyta afrikinio šamo filė, Kiaušiniai, Kukurūzų miltai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Žuvies prieskoniai b/d</i>	Nr.B38	100	487.27	1.46
4	Tradicinis varškės apkepas (G, K, P) <i>Ingredientai: Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas 82 proc., Manų kruopos, Cukrus nerafinuotas, Joduota druska, Vanilinis cukrus, Grietinėlė</i>	7-8/170TV 1N	240	646.23	1.44
5	Arbatžolių arbata nesaldinta <i>Ingredientai: Vaisinė arbata, vanduo</i>	Nr. 17-1/2	200	0	0.03
6	Arbata su cukrumi <i>Ingredientai: Arbata juoda, vanduo, Cukrus nerafinuotas</i>	Nr. 17-1/1	200	19.96	0.04
7	Virtos bulvės <i>Ingredientai: Bulvės, Joduota druska, Švieži krapai</i>	4-3/65ATv	100	85.38	0.13
8	Švieži agurkai <i>Ingredientai: Agurkai</i>	Nr. S-36	100	14.48	0.26
9	Švieži pomidorai <i>Ingredientai: Pomidorai</i>	Nr. S-37	100	22.6	0.21
10	Burokėlių salotos su kepintais svogūnais <i>Ingredientai: Burokėliai, Svogūnai, Alyvuogių aliejus, Joduota druska, Citrinos rūgštelė, Saulėgrąžų branduoliai</i>	Nr. S-16	100	104.35	0.18
11	Šviežių kopūstų ir morkų salotos <i>Ingredientai: Gūžiniai kopūstai (baltieji), Svogūnai, Morkos, Aliejaus padažas</i>	Nr.2-1/19A	100	110.63	0.29

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Rima Adomaitienė