

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-16 m.

(amžiaus grupė)

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	91	0.19
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/ 100T	180.00	301	1.01
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	290	0.31
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	111	0.23
Konservuoti žirneliai	Nr. S-41	100.00	130	0.28
Vaisiai		310.00	190	0.47
		Iš viso:	1192	
		Iš viso (dienos davinio):	1192	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis	1-3/27AT	150.00	94	0.11
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu	7-3/61TV 1N	480.00	1347	1.92
Vaisiai		305.00	187	0.46
			Iš viso: 1707	
			Iš viso (dienos davinio): 1707	

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	64	0.10
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Paukštienos kukuliai	Nr. 35	75.00	141	0.62
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	30.00	146	0.17
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	111	0.23
Paprika	Nr. S-40	100.00	36	0.53
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	171	0.70
			Iš viso: 847	
			Iš viso (dienos davinio): 847	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Pieniška grikių kruopų sriuba	Nr.B26	150.00	109	0.13
Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais	Nr. M-3	300.00	876	1.85
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	33	0.33
Vaisiai		190.00	116	0.29
			Iš viso:	1134
			Iš viso (dienos davinio):	1134

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	1-3/29TV 1N	150.00	82	0.15
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže	9-8/167T 1N	100.00	208	0.74
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	30.00	146	0.17
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	126	0.15
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	102	0.17
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	23	0.23
Vaisiai		90.00	55	0.14
Traškios morkytės		100.00	41	0.74
			Iš viso: 862	
			Iš viso (dienos davinio): 862	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Nr. B16	150.00	101	0.06
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	360.00	1255	1.67
Vaisiai		185.00	113	0.28
Sūrio lazdelės		40.00	121	0.48
			Iš viso: 1669	
			Iš viso (dienos davinio): 1669	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Pieniška makaronų sriuba	Nr. B27	150.00	105	0.14
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu	11-7/139T 1N	200.00	246	0.84
Veganiška perlinių kruopų košė	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	133	0.08
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	150.00	39	0.40
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	171	0.70
Vaisiai		290.00	178	0.44
			Iš viso:	872
			Iš viso (dienos davinio):	872

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	66	0.20
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Troškinta kiaulienos kumpinė su padažu	Nr.B1	130.00	282	0.82
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	147	0.18
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais	Nr. S-57	120.00	152	0.44
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	27	0.27
Vaisiai		225.00	138	0.34
Sūrio lazdelės		20.00	61	0.24
			Iš viso: 951	
			Iš viso (dienos davinio): 951	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	103	0.14
Bemielė duona su grūdais		24.00	63	0.09
Moliūginiai avižiniai blynai	Nr. 4-6/1V 10S	360.00	1161	1.63
Traškios morkytės		100.00	41	0.74
			Iš viso: 1367	
			Iš viso (dienos davinio): 1367	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVg 1N	150.00	77	0.17
Jautienos troškiny su padažu	Nr. 8	120.00	297	1.32
Miežinių kruopų košė su sviestu	3-3/30T	100.00	197	0.15
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	115.00	127	0.26
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	171	0.70
			Iš viso:	869
			Iš viso (dienos davinio):	869

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu	1-3/32T	150.00	92	0.11
Troškinta veršienos kumpinė su padažu	Nr.B1.3	100.00	135	1.60
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	290	0.31
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	111	0.23
Vaisiai		230.00	141	0.35
			Iš viso:	768
			Iš viso (dienos davinio):	768

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150.00	72	0.07
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Kepti kiaulienos gabaliukai	Nr.11	160.00	519	1.20
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	130.00	144	0.29
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	29	0.30
Vaisiai		325.00	199	0.49
			Iš viso:	1142
			Iš viso (dienos davinio):	1142

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Vištienos filė frikadelių sriuba	Nr. 1-3/31TG 10N	150.00	73	0.18
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Traški vištienos filė	10-8/162GP 10S	120.00	243	0.82
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	100	0.14
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	145.00	113	0.58
Sūrio lazdelės		20.00	61	0.24
Vaisiai		350.00	214	0.53
		Iš viso:	883	
		Iš viso (dienos davinio):	883	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 1N	150.00	125	0.36
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Virtas šamo filė kukulis	9-3/ 60T	70.00	37	0.98
Virtas bulguras	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	184	0.15
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	130.00	133	0.23
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	14	0.31
Vaisiai		305.00	187	0.46
		Iš viso:	759	
		Iš viso (dienos davinio):	759	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	91	0.19
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Jautienos - kiaulienos pieniškos dešrelės	Nr. B36	260.00	640	1.20
Avižinių kruopų košė su sviestu	3-3/10TPcV 10N	100.00	171	0.08
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	140.00	155	0.32
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	171	0.70
			Iš viso: 1306	
			Iš viso (dienos davinio): 1306	

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Žiedinių kopūstų sriuba	Nr. B20	150.00	63	0.11
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Maltas kiaulienos kepsnys	Nr.15	100.00	256	0.68
Sviesto-grietinės padažas	Nr.5	30.00	146	0.17
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	147	0.18
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	111	0.23
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	33	0.33
Sūrio lazdelės		40.00	121	0.48
Vaisiai		205.00	126	0.31
			Iš viso: 1081	
			Iš viso (dienos davinio): 1081	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Pieniška bulguro sriuba	Nr. B	150.00	95	0.13
Traški vištienos filė su sezamo plutele	10-8/164TGP 10N	120.00	368	0.94
Virti lęšiai	Nr. GR-119	100.00	162	0.13
Raugintų kopūstų salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-9	100.00	328	0.47
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	23	0.23
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	171	0.70
			Iš viso: 1146	
			Iš viso (dienos davinio): 1146	

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	192	0.20
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Veršienos kukulis	Nr.B19	70.00	85	1.41
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	100	0.14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	130.00	144	0.29
Vaisiai		300.00	184	0.45
			Iš viso:	784
			Iš viso (dienos davinio):	784

Pakruojo Žemynos progimnazija (Dokumentas: V-VIII kl. 20 d. perspektyvinis valgiaraštis)

Patvirtinta Pakruojo Žemynos progimnazijos direktoriaus 2023-09-06 įsakymu Nr. V-68

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/37ATGPVg 1N	150.00	91	0.08
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	360.00	1255	1.67
Traškios morkytės		100.00	41	0.74
			Iš viso: 1465	
			Iš viso (dienos davinio): 1465	

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais	1-3/23T 10N	150.00	96	0.26
Bemielė duona su grūdais		30.00	79	0.11
Šamo filė kepsnys	Nr.B38	100.00	92	1.29
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	126	0.15
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	150.00	154	0.26
Vaisiai		255.00	156	0.39
Švieži pomidorai	Nr. S-37	60.00	14	0.14
			Iš viso: 716	
			Iš viso (dienos davinio): 716	