Patvirtinta

 Gimnazijos direktoriaus

 2022-10-17 BV1-64

**VALGIARAŠTIS**

 **2 savaitė**

**Pirmadienis 2024.03.25**

**Pietūs NEMOKAMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga g** | **Eur** | **baltimai** | **riebalai**  | **angliavandeniai** | **Energetinė vertė****kcal** |
| Bulvienė su mėsos kukulaičiais 3 | S-20 | 150 | 0,20 | 4,986 | 4,536 | 8,016 | 90,192 |
| Varškės kukulaičiai su grietine 30%(tausojantis) 7-3 | M-12 | 300 | 1,02 | 21,20 | 10,33 | 44,34 | 353,37 |
| Pilno grūdo duona |  | 38 | 0,05 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Min.vanduo  |  | 0,5 l | 0,45 |  |  |  |  |
| Jogurtas |  | 125 | 0,73 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viso: |  |  | 2,46 | 37,926 | 27,201 | 119,166 | 794,232 |

**6 -10 metų vaikams**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g**  | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Angliavande-niai**  | **Kolorijos**  |
| **Eur.** |
| Bulvienė su mėsos kukulaičiais 3 | S-20 | 150 | 0,20 | 4,986 | 4,536 | 8,016 | 90,192 |
| Varškės kukulaičiai su grietine 30%(tausojantis) 7-3 | M-12 | 300 | 1,98 | 21,20 | 10,33 | 44,34 | 353,37 |
| Pilno grūdo duona |  | 44 | 0,07 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Min. vanduo |  | 0,5 | 0,45 |  |  |  |  |
| Sūrio lazdelė |  | 20 | 0,34 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viso: |  |  | 3,04 | 49,116 | 33,476 | 171,076 | 880,632 |

**11- 18 metų vaikam**

 Patvirtinta

 Gimnazijos direktoriaus

 2022-10-17 BV1-64

**VALGIARAŠTIS**

 **2 savaitė 2024.03.26**

**Antradienis**

**Pietūs NEMOKAMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g**  | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Angliavan-deniai**  | **Kolo-rijos**  |
| **Eur.** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinė) | S-13 | 150 | 0,11 | 1,219 | 3,168 | 10,488 | 71,88 |
| Jautienos Befstrogenas | A-45 | 75/45 | 1,82 | 16,19 | 13,77 | 4,28 | 203,01 |
| Duona |  |  |  | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Virtos bulvės | Gar-5 | 150 |  | 1,01 | 1,50 | 9,16 | 53,52 |
| Kopūstų salotos | Sal-1 | 100g |  | 0,80 | 10,01 | 7,35 | 119,75 |
| Min vanduo |  | 0,5 | 0,45 |  |  |  |  |
| Obuoliai |  | 130 | 0,08 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viso: |  |  | 2,46 | 22,478 | 29,688 | 71,288 | 613,66 |

**6 -10 metų vaikams**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g**  | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Angliavan-deniai**  | **Kolorijos**  |
| **Eur.** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinė) | S-13 | 150 | 0,11 | 1,219 | 3,168 | 10,488 | 71,88 |
| Jautienos Befstrogenas | A-45 | 100/60 | 2,35 | 24,28 | 20,65 | 6,42 | 304,52 |
| Duona |  | 31 | 0,05 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Virtos bulvės | Gar-5 | 150 |  | 1,01 | 1,50 | 9,16 | 53,52 |
| Kopūstų salotos | Sal-1 | 100g |  | 0,80 | 10,01 | 7,35 | 119,75 |
| Min vanduo |  | 0,5 | 0,45 |  |  |  |  |
| Obuoliai |  | 130 | 0,08 | 5,24 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
| Viso: |  |  | 3,04 | 31,376 | 39,673 | 128,514 | 934,84 |

**11-18 metų vaikams**

 Patvirtinta

 Gimnazijos direktoriaus

 2022-10-17 BV1- 64

**VALGIARAŠTIS**

 **2 savaitė 2024.03.27**

**Trečiadienis**

**Pietūs NEMOKAMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g** | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Anglia- vande-niai**  | **Kolo-rijos**  |
| **Eur.** |
| Rūgštynių sriuba (augalinė) | S-2 | 150 | 0,17 | 2,10 | 5,724 | 9,87 | 95,532 |
| Maltas paukštienos kepsnys 3 | A-18 | 75 | 0,81 | 21,88 | 16,83 | 5,01 | 256,87 |
| Grikių kruopų košė | Gar-3 | 100 |  | 6,05 | 5,48 | 33,27 | 202,88 |
| Burokėlių salotos | S-11 | 50g |  | 0,76 | 7,05 | 5,55 | 83,53 |
|  Min.vanduo | G-14 | 0.5l | 0,45 |  |  |  |  |
| Duona |  | 25 | 0,04 | 1,764 | 0,29 | 19,894 | 89,32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Varškės sūrelis |  | 80 | 0,99 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
| Viso: |  |  | 2,46 | 33,766 | 39,504 | 85,444 | 809,052 |

**6 -10 metų vaikams**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g**  | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Angliavande-niai**  | **Kolo-rijos**  |
| **Eur.** |
| Rūgštynių sriuba | S-2 | 150 | 0,17 | 2,10 | 5,724 | 9,87 | 95,532 |
| Maltas paukštienos kepsnys 3 | A18 | 100 | 0,98 | 21,88 | 16,83 | 5,01 | 256,87 |
| Grikių kruopų košė | Gar-3 | 100 |  | 6,05 | 5,48 | 33,27 | 202,88 |
| Burokėlių salotos | Sal-11 | 50g |  | 0,76 | 7,05 | 5,55 | 83,53 |
| Pilno grūdo duona |  | 31 | 0,05 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Min vanduo Akvilė |  | 0,5l | 0,45 |  |  |  |  |
| Bananai |  | 235 | 0,40 | 1,4 | 0,6 | 18,80 | 76,00 |
| Varškės sūrelis |  | 80 | 0,99 | 0,924 | 0,396 | 12,408 | 5,148 |
| Viso: |  |  | 3,04 | 35,54 | 45,124 | 89,04 | 862,622 |

**11-18 metų vaikams**

 Patvirtinta

 Gimnazijos direktoriaus

 2022-10-17 BV1-64

**VALGIARAŠTIS**

 **2 savaitė 2024.03.29**

**Penktadienis**

**Pietūs NEMOKAMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g**  | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Anglia-vande-niai**  | **Kolorijos**  |
| **Eur.** |
| Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinė) | S-25 | 150 | 0,09 | 3,546 | 3,258 | 14,274 | 91,44 |
| Žuvies šnicelis (jūros lydeka) 4 | A-33 | 75 | 1,15 | 11,01 | 31,06 | 6,35 | 346,73 |
| Kopūstų salotos | Sal-1 | 50 |  | 0,67 | 4,79 | 20,74 | 117,51 |
| Morkų obuolių salotos | Sal-8 | 20 |  | 0,545 | 2,355 | 5,358 | 41,30 |
| Min vanduo Akvilė |  | 0,5l | 0,45 | 0,24 | 0,09 | 3,3 | 13,9 |
| Duona |  | 25 | 0,04 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Jogurtas |  | 125 | 0,73 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Viso; |  |  | 2,46 | 23,0845 | 29,6795 | 135,379 | 773,225 |

**6-10 metų vaikams**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g**  | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Anglia-vande-niai**  | **Kolorijos**  |
| **Eur.** |
| Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinė) | S-25 | 150 | 0,09 | 3,546 | 3,258 | 14,274 | 91,44 |
| Žuvies šnicelis (jūros lydeka) 4 | A33 | 100 | 1,52 | 1,69 | 24,86 | 8,55 | 353,61 |
| Biri ryžių košė | Gar-4 | 120 |  | 1,92 | 3,51 | 20,74 | 117,51 |
| Morkų obuolių salotos | Sal-8 | 50g |  | 0,545 | 2,355 | 5,358 | 41,30 |
| Kopūstų salotos | Sal-1 | 50g |  | 0,67 | 4,79 | 3,07 | 43,65 |
| Min vanduo Akvilė |  | 0,5l | 0,45 |  |  |  |  |
| Duona |  | 31 | 0,05 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Jogurtas |  | 125 | 0,73 | 0,54 | 0,54 | 17,55 | 71,55 |
| Obuoliai |  | 295 | 0,20 | 1,18 | 1,18 | 38,35 | 156,35 |
| Viso: |  |  | 3,04 | 20,691 | 49,923 | 95,752 | 831,81 |

**11- 18 metų vaikams**

 Patvirtinta

 Gimnazijos direktoriaus

 2022-10-17 Nr. BV1-64

**VALGIARAŠTIS**

 **2 savaitė**

**Ketvirtadienis 2024.03.28**

**Pietūs NEMOKAMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g** | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Anglia-vande-niai**  | **Kolo-rijos**  |
| **Eur.** |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinė) | S-25 | 150 | 0,14 | 1,176 | 4,872 | 7,908 | 78,366 |
| Troškinta kalakutiena | A-27 | 75/30 | 1,13 | 20,67 | 13,19 | 2,67 | 209,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Duona  |  | 31 | 0,05 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Kopūstų salotos | Sal-1 | 50g |  | 1,16 | 5,93 | 8,377 | 87,97 |
|  Min.vanduo |  | 0,5 | 0,45 |  |  |  |  |
| Sūrelis Magija |  | 40 | 0,59 | 1,76 | 1,958 | 12,98 | 109,34 |
| Obuoliai |  | 147 | 0,10 | 0,588 | 0,588 | 19,11 | 77,91 |
| Viso: |  | X | 2,46 | 44,806 | 34,799 | 90,045 | 733,986 |

**6 -10 metų vaikams**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga g** | **Kaina**  | **Baltymai**  | **Riebalai**  | **Anglia-vandeniai**  | **Kolorijos**  |
| **Eur.** |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinė) | S-25 | 150 | 0,14 | 1,176 | 4,872 | 7,908 | 78,366 |
| Troškinta kalakutiena | A-27 | 100/40 | 1,43 | 27,57 | 17,59 | 3,56 | 279,70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Duona |  | 20 | 0,03 | 1,98 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kopūstų salotos | Sal-100 |  |  | 3,49 | 17,79 | 25,10 | 263,90 |
|  Min. vanduo |  | 0,5 l | 0,45 |  |  |  |  |
| Varškės sūrelis |  | 80 | 0,99 | 5,28 | 8,58 | 41,04 | 26,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3,04 | 56,776 | 56,859 | 120,138 | 1081,116 |

**11 – 18 metų vaikams**