

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

**Balandžio mėnesio pietų
valgiaraštis**

2018 m.

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 10 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Agurkų salotos su sūriu	100		0,46
Ryžių salotos su grybais	100		0,24
Pikantiškos salotos	100		0,32
Morkų – razinų salotos	100		0,32
Kopūstų –pomidorų salotos	100		0,32
Pieniška daržovių sriuba	250		0,45
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,60
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Šašlykas	75/30/20/100		1,25
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Virti varškėčiai su grietine	200/20		1,05
Kibinas	150		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-pomidorų salotos	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 11 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Daržovių mišrainė	100		0,22
Salotos „Vilija „	100		0,48
Vitamininės salotos	100		0,26
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Morkų salotos su slyvomis	100		0,44
Burokėlių sriuba su grietine	250/10		0,30
Smulkinta kiauliena su pievagrybiais ir paprika	75/25/20/20/9		1,40
Kiaulienos kepsnys su padažu	90/30/9		1,50
Cepelinai su mėsa ir su spirgučių padažu	180/40		1,05
Cepelinai su varške ir su grietine	180/40		0,85
Naminis kotletas	100/9		1.10
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
šviežių kopūstų salotos	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 balandžio 12 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeięa	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Žiemos užkandis	100		0,26
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Porų – kiaušinio salotos	100		0,44
Kopūstų agurkų salotos	100		0,32
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Kiaulienos plovas	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Vištienos šlaunelės	190		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,20
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti – troškinti kopūstai	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 13 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Astra“	100		0,60
Ryžių salotos su krabais	100		0,54
Morkų salotos su česnaku	100		0,20
Burokėlių salotos su sūriu	100		0,24
Kopūstų- morkų salotos	100		0,32
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Troškinta žuvis	100/9		1,30
Netikras zuikis	100/9		1,-
Bulvių paplotėliai su varškė ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Balandėliai	216/100/100		1,25
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100		0,20
	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 balandžio 16 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeięa	Eneręetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Inęa“	100		0,76
Salotos „Baltija“	100		0,62
Kalafijorų salotos	100		0,44
Burokėlių salotos	100		0,26
Kopūstų – grybų salotos	100		0,22
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis	250		0,30
Naminis kotletas	100/9		1,10
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,25
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Grikių košė ir šviežių daržovių salotos	100 50		0,25 0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 17 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Agurkų- sūrio salotos	100		0,46
Ryžių- krabų salotos	100		0,24
Pikantiškos salotos	100		0,32
Morkų – razinų salotos	100		0,32
Kopūstų –pomidorų salotos	100		0,32
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,60
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Šašlykas	75/30/20/100		1,25
Virti varškėčiai su grietine	200/20		1,05
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Kibinas	150		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-pomidorų salotos	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 balandžio 18 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Žiemos užkandis	100		0,26
Salotos „Vilija „	100		0,48
Vitamininės salotos	100		0,26
Morkų-slyvų salotos	100		0,44
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir su grietine	250/10		0,30
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Smulkinta kiauliena su pievagrybiais ir paprika	75/25/20/20/9		1,40
Kiaulienos kepsnys su padažu	90/30/9		1,50
Bulvių plokštainis su grietine	150/40		0,70
Didžkukuliai su mėsa ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,10
Didžkukuliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		0,85
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-agurkų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 19 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Daržovių mišrainė	100		0,22
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Kopūstų - agurkų salotos	100		0,32
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Kiaulienos plovas	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Troškinta vištiena	75/75/9		2,10
Keptos vištų šlaunelės	190/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,20
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti – troškinti kopūstai	50		0,20

Siūloni patiekalai: 2018 balandžio 23 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Inga“	100		0,76
Salotos „ Baltija“	100		0,62
Kalafijorų salotos	100		0,44
Burokėlių salotos	100		0,26
Kopūstų – grybų salotos	100		0,22
Ryžių sriuba su pomidorų padažu	250		0,20
Naminis kotletas	100/9		1,15
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,25
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Varškės sklandžiai su džemu	160/30		0,70
Garnyras: Grikių košė ir	100		0,25
Kopūstų –pomidorų salotos	50		0,15

Siūlo mi patiekalai: 2018 balandžio 24 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Agurkų- sūrio salotos	100		0,46
Ryžių salotos su grybais	100		0,24
Pikantiškos salotos	100		0,32
Morkų – razinų salotos	100		0,32
Kopūstų –pomidorų salotos	100		0,32
Kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,60
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Šašlykas	75/30/20/100		1,25
Virti varškėčiai su grietine	200/20		1,05
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Kibinas	150		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-pomidorų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 25 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Salotos „Vilija „	100		0,48
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Morkų-slyvų salotos	100		0,44
Kopūstų- agurkų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba su grietine	250/10		0,30
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Smulkinta kiauliena su pievagrybiais ir paprika	75/25/20/20/9		1,40
Cepelinai su mėsa ir su spirgučių padažu	180/40		1,05
Cepelinai su varške ir su grietine	180/40		0,90
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-agurkų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 26 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Daržovių mišrainė	100		0,22
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Porų - kiaušinio salotos	100		0,44
Vitamininės salotos	100		0,26
Pieniška ryžių sriuba	250		0,20
Kiaulienos plovav	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Troškinta vištiena	75/75/9		2,10
Keptos vištų šlaunelės	190/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,20
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti – troškinti kopūstai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 27 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Astra“	100		0,60
Ryžių salotos su krabais	100		0,54
Morkų salotos su česnaku	100		0,20
Burokėlių – sūrio salotos	100		0,24
Šviežių kopūstų salotos	100		0,32
Žirnių sriuba	250		0,20
Netikras zuikis	100/30/9		1,-
Bulvių paplotėliai su varškė ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Balandėliai	216/100/100		1,25
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Garnyras: Bulvių košė ir šviežių kopūstų salotos	100 50		0,20 0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 balandžio 30 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Inga“	100		0,76
Salotos „Baltija“	100		0,62
Kalafijorų salotos	100		0,44
Burokėlių salotos	100		0,26
Kopūstų – grybų salotos	100		0,22
Ryžių -pomidorų padažo sriuba	250		0,20
Naminis kotletas	100/9		1,10
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Troškinta vištiena	75/75/9		2,-
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Virti makaronai ir šviežių kopūstų –morkų salotos	100 50		0,20 0,15