

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

Birželio mėnesio valgiaraštis

2018 m.m.

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 1 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Duonos salotos su obuoliais	100		0,32
Ryžių salotos su krabais	100		0,54
Morkų salotos su česnaku	100		0,20
Burokėlių salotos su sūriu	100		0,24
Kopūstų salotos su paprika	100		0,32
Saldi džiovintų vaisių sriuba su grietine	250/10		0,35
Zrazas	100/50/9		1,05
Lietiniai su mėsa ir su grietine	135/30		1,-
Lietiniai su varške ir su grietine	135/30		0,80
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-paprikos salotos	100 50		0,20 0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 4 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „ Baltija“	100		0,62
Kalafijorų salotos	100		0,44
Burokėlių salotos	100		0,26
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
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Grikių košė ir kopūstų - morkų salotos	100 50		0,25 0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 5 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Ryžių salotos su grybais	100		0,24
Morkų – razinų salotos	100		0,32
Burokėlių salotos	100		0,22
Šaltibarščiai su bulvėmis	250/10/100		0,55
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,60
Šašlykas	75/30/20/100		1,25
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Garnyras: Bulvių košė ir šviežių kopūstų - agurkų salotos	100 50		0,20 0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 6 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Morkų salotos su slyvomis	100		0,44
Porų – kiaušinio salotos	100		0,44
Šaltibarščiai su bulvėmis	250/10/100		0,55
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Smulkinta kiauliena	75//20/9		1,20
Didžkukuliai su mėsa ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,10
Didžkukuliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		0,90
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
šviežių kopūstų - pomidorų salotos	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 7 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Pikantiškos salotos	100		0,32
Agurkų - sūrio salotos	100		0,46
Šaltibarščiai su bulvėmis	250/10/100		0,55
Kiaulienos plovas	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		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
šviežių kopūstų - paprikos salotos	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 8 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių mišrainė	100		0,22
Morkų salotos su česnaku	100		0,20
Salotos „Inga“	100		0,76
Kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Keptos vištų šlaunelės	190/9		1,60
Balandėliai	216/100/100		1,25
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Troškinta žuvis	100/9		1,30
Garnyras: Bulvių košė ir šviežių kopūstų-morkų salotos	100		0,20
	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 birželio 11 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Ryžių salotos su grybais	100		0,24
Morkų - razinų salotos	100		0,32
Burokėlių salotos	100		0,26
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 grietine	160/30		0.70
Garnyras: Grikių košė ir	100		0,25
šviežių kopūstų -agurkų salotos	50		0,20