

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

**Gruodžio mėnesio pietų
Valgiaraštis**

2017

Siūlomi patiekalai: 2017 gruodžio 6 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Salotos „Vilija „	100		0,48
Morkų salotos su slyvomis	100		0,44
Kopūstų – agurkų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba su grietine	250/10		0,25
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
Cepeliniai su mėsa, su spirgučių padažu	180/40		1,-
Cepeliniai su varške, su grietine	180/40		0,85
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų- agurkų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 gruodžio 7 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių mišrainė	100		0,22
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Porų – kiaušinio salotos	100		0,44
Vitamininės salotos	100		0,26
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Kiaulienos plovav	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Keptos vištų šlaunelės	190		1,60
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti- troškinti kopūstai	50		0,20
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2017 gruodžio 12 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 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
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: 2017 gruodžio 13 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Daržovių mišrainė	100		0,22
Salotos „Vilija „	100		0,48
Morkų salotos su slyvomis	100		0,44
Vitamininės salotos	100		0,26
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Smulkinta kiauliena	75/25/9		1,40
Kiaulienos kepsnys	90/30/9		1,50
Didžkukuliai su mėsa, su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,05
Didžkukuliai su varške, su grietinės-sviesto padažu	200/40		0,85
Bulvių plokštainis su grietine	150/40		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
vitamininės salotos	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2017 gruodžio 14 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeięa	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Žiemos užkandis	100		0,26
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Porų – kiaušinio salotos	100		0,44
Kopūstų- agurkų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir su grietine	250/10		0,30
Kiaulienos plovas	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti- troškinti kopūstai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
Kopūstų-agurkų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 gruodžio 20d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Daržovių mišrainė	100		0,22
Salotos „Vilija „	100		0,48
Kalafijorų salotos	100		0,44
Kopūstų-pomidorų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba 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		1,60
Cepelinai su mėsa, su spirgučių padažu	180/40		1,-
Cepelinai su varške, su grietinės padažu	180/40		0,85
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-pomidorų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 gruodžio 21 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Porų – kiaušinio salotos	100		0,44
Vitamininės salotos	100		0,26
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Kiaulienos plovav	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti- troškinti kopūstai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 sausio 4 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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		1,10
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,15
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,55
Varškės sklindžiai su džemu	160/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,20 0,15