

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

## **Kovo mėnesio pietų valgiaraštis**

**2018**

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 1 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	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
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Keptos vištų šlaunelės	190/9		1,50
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
rauginti-troškinti kopūstai	50		0,20
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 2 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	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 –morkų salotos	100		0,32
Kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Lietiniai su bananais	135/30		0,60
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Bulvių paplotėliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Kepta žuvis	75/9		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100		0,20
	50		0,20
Bulvių košė ir marinuoti burokėliai	100		0,20
	50		0,20

Siūloni patiekalai: 2018 kovo 5d.

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		1,15
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,25
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,55
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Virti griķiai ir	100		0,25
kopūstų salotos su paprika	50		0,20

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 6 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	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: 2018 kovo 7 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
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Smulkinta kiaulienos su paprika ir pievagrybiais	75/25/20/20/9		1,40
Kiaulienos kepsnys su padažu	90/30/9		1,50
Vištienos maltinukas	75/90		1,10
Cepelinai su mėsa ir su spirgučių padažu	180/40		1,05
Cepelinai su varške ir 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-agurkų salotos	50		0,15

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 8 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
Porų – kiaušinio salotos	100		0,44
Vitamininės salotos	100		0,26
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	190/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	220/40		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
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,20

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 9 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	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
Salotos „Žaluma“	100		0,24
Saldi džiovintų vaisių sriuba su grietine	250/10		0,35
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Bulvių paplotėliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Kepta žuvis	75/9		1,20
Lietiniai su varške ir su grietine	135/30		0,80
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100		0,20
	50		0,20
Garnyras: Bulvių košė ir marinuoti burokėliai	100		0,20
	50		0,15



Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 12 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
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis	250		0,30
Naminis kotletas	100/9		1,-
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,10
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Varškės sklandžiai su džemu	160/30		0,70
Garnyras: Virti ryžiai ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,15 0,20

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 13 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	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 –agurkų salotos	100		0,32
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,60
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Šašlykas	75/30/20/9		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 kopūstų-agurkų salotos	100 50		0,20 0,15
Bulvių košė ir marinuoti burokėliai	100 50		0,20 0,15

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 14 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Salotos „Vilija „	100		0,48
Daržovių mišrainė	100		0,22
Morkų salotos su slyvomis	100		0,44
Kopūstų-pomidorų salotos	100		0,32
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Smulkinta kiauliena	75/25/9		1,20
Kiaulienos kepsnys	90/30/9		1,50
Didžkukuliai su mėsa ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,10
Didžkukuliai su varške ir 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
kopūstų-pomidorų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 15 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Žiemos užkandis	100		0,26
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Vitamininės salotos	100		0,26
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir su grietine	250/10		0,30
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Keptos vištų šlaunelės	190/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	220/40		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
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 16 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	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 – morkų salotos	100		0,32
Kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Bulvių paplotėliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Kepta žuvis	75/9		1,20
Lietiniai su bananais ir su grietine	135/30		0,60
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100 50		0,20 0,15

Siūloni patiekalai: 2018 kovo 19 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
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		1,60
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Virti griķiai ir	100		0,25
kopūstų salotos su paprika	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 kovo 20 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	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 –agurkų 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
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Virti varškėčiai su grietine	200/20		1,10
Kibinas	150		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-agurkų salotos	100		0,20
	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

**Siūloni patiekalai: 2018 kovo 21 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeięa	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Salotos „Vilija „	100		0,48
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Morkų salotos su slyvomis	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		1,50
Cepelinai su mėsa ir su spirgučių padažu	180/40		1,05
Cepelinai su varške ir 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-pomidorų salotos	50		0,15



**Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 22 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	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 makaronų sriuba	250		0,20
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
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
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 23 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 salotos su sūriu	100		0,24
Salotos „Žaluma“	100		0,24
Žirnių sriuba	250		0,20
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Kepta žuvis	75/9		1,20
Bulvių paplotėliai su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Lietiniai su varške ir su grietine	135/30		0,90
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100		0,20
	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 kovo 26 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
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 kopūstų salotos su paprika	100 50		0,25 0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 27 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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
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
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
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

**Siūloni patiekalai: 2018 kovo 28 d.**

Patiekalo pavadinimas	Išeięa	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Salotos „Vilija „	100		0,48
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Morkų salotos su slyvomis	100		0,44
Kopūstų-agurkų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba su grietine	250/10		0,30
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Smulkinta kiauliena	75/25/9		1,20
Kiaulienos kepsnys	90/30/9		1,50
Didžkukuliai su mėsa ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,10
Didžkukuliai su varške ir 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
kopūstų-agurkų salotos	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 29 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	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 makaronų sriuba	250		0,20
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
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

Siūlomi patiekalai: 2018 kovo 30 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Duonos salotos su obuoliais	100		0,32
Ryžių salotos su grybais	100		0,24
Morkų salotos su česnaku	100		0,20
Burokėlių salotos su sūriu	100		0,24
Kopūstų- morkų salotos	100		0,32
Žirnių sriuba	250		0,20
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Kepta žuvis	75/9		1,20
Bulvių paplotėliai su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,85
Lietiniai su varške ir su grietine	135/30		0,80
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100 50		0,20 0,15