

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

**Lapkričio mėnesio pietų
valgiaraštis**

2017

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 7 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	75/30/20/100		1,25
Virti varškėčiai su grietine	150/20		1,05
Kepti varškėčiai su grietine	200/20		1,10
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų- agurkų salotos	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 8 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	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	90/30/9		1,50
Cepelinai su mėsa, spirgučių padažu	180/40		1,-
Cepelinai su varške, su grietine	180/40		0,90
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 lapkričio 9 d.

Patiekalo pavadinimas	Išveiga	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		0,25
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Vištų šlaunelės	290/9		1,60
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti-troškinti kopūstai	50		0,20
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 13 d.

Patiekalo pavadinimas	Išreiga	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
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Miežinių kruopų košė ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,10 0,15
Miežinių kruopų košė ir marinuoti burokėliai	100 50		0,10 0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 14 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
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: 2017 lapkričio 15 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	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 – agurkų salotos	100		0,32
Agurkinė 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	90/30/9		1,50
Didžkukuliai su mėsa, 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
Kibinas	150		1,20
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 lapkričio 16 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Žiemos užkandis	100		0,26
Daržovių salotos su silke	100		0,66
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
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
vitamininės salotos	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 21 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

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 22 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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		0,30
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, su spirgučių padažu	180/40		1,-
Cepelinai 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 lapkričio 23 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	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
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti troškinti kopūstai	50		0,20
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 24 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Astra „	100		0,60
Ryžių salotos su krabais	100		0,54
Morkų salotos su česnakais	100		0,20
Burokėlių salotos su sūriu	100		0,24
Salotos „Žaluma“	100		0,24
Žirnių sriuba	250		0,20
Žuvies užkepėlė su morkomis	75/30/9		1,30
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Lietiniai su varške ir su grietine	135/30		0,80
Zrazas	100/50/9		1,05
Balandėliai	216/100/100		1,25
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
salotos „Žaluma“	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2017 lapkričio 28 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	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
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 lapkričio 29 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	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		0,30
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
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
kopūstų- agurkų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2017 lapkričio 30 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiška	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
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Kiaulienos plovos	75/100		1,-
Pūkutis	100/9		1,10
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Žemaičių blynai su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,15
Varškės- bulvių kukuliai su grietinės-sviesto padažu	110/30		0,70
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti troškinti kopūstai	50		0,20

