

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

# Sausio mėnesio pietų valgiaraštis

2018

Siūlomi patiekalai: 2018 sausio 4 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		1,10
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,15
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,55
Varškės sklandžiai su džemu	160/30		0,70
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,20 0,15

**Siūlomi patiekalai: 2018 m. sausio 5 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
Vitamininės salotos	100		0,26
Kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,55
Kotletas „Nerija“	100		1,20
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Balandėliai	216/100/100		1,25
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Bulvių paplotėliai su varške ir grietinės-sviesto padažu	220/40		0,80
Smulkinta kiauliena	75/25/9		1,40
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
vitamininės salotos	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 sausio 8 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		1,25
Kiaulienos guliašas	75/100/9		1,25
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,60
Kepti varškėčiai sklandžiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Virti griekiai ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,25 0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 sausio 29 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		1,60
Varškės sklandžiai su džemu	160/30		0.70
Garnyras: Virti griekiai ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,25 0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 sausio 30 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
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
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: 2018 sausio 31 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		0,30
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
Didžkukuliai su mėsa, su grietinės-sviesto padažu	200/40		1,05
Didžkukuliai su varške, su grietinės-sviesto padažu	200/40		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