

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

Spalio mėnesio pietų valgiaraštis

2017

Siūlomi patiekalai: 2017 spalio 3 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Agurkų salotos su sūriu	100		0,46
Ryžių salotos su grybais	100		0,24
Daržovių mišrainė	100		0,22
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
Šašlykas	75/30/20/100		1,25
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Virti varškėčiai su grietine	200/20		1,05
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,60
Obuolių sulčių gėrimas	200		0,26
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 spalio 4 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Naminės salotos	100		0,30
Pikantiškos salotos	100		0,32
Salotos „Vilija „	100		0,48
Agurkų salotos su krabais	100		0,62
Kopūstų – agurkų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba su grietine	250/10		0,30
Smulkinta kiauliena su pievagrybiais ir paprika	75/25/20/20/9		1,40
Kiaulienos kepsnys su padažu	90/30/9		1,50
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Cepelinai su mėsa, spirgučių padažu	180/40		1,-
Cepelinai su varške, su grietine	180/40		0,85
Kibinai	150		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
rauginti troškinti kopūstai	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2017 spalio 5 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	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
Vitamininės salotos	100		0,26
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Kiaulienos plovav	75/100		1,-
Vištienos užkepėlė	75/20/20/9		1,60
Pūkutis	100/9		1,10
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
vitamininės salotos	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2017 spalio 6 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	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
Kopūstų - morkų salotos	100		0,28
Kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Zrazas	100/50/9		1,10
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Lietiniai su varške ir grietine	135/30		0,80
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų – morkų salotos	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2017 spalio 9 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Salotos „Baltija“	100		0,62
Salotos „Inga“	100		0,76
Kalafijorų salotos	100		0,44
Burokėlių salotos	100		0,26
Kopūstų – grybų salotos	100		0,22
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis	250		0,25
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	100		0,10
kopūstų salotos su paprika	50		0,15
Miežinių kruopų košė ir	100		0,10
marinuoti burokėliai	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2017 spalio 10 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 – agurkų salotos	100		0,32
Pieniška makaronų sriuba	250		0,20
Vištienos suktinukas	100/50/9		1,55
Šašlykas	75/30/20/9		1,25
Kotletas „Nerija“	100/9		1,20
Virti varškėčiai su grietine	200/20		1,05
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Kibinas	150		1,20
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 spalio 11 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	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
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Smulkinta kiauliena su pievagrybiais ir paprika	75/25/20/20/9		1,40
Kiaulienos kepsnys su padažu	90/30/9		1,50
Vištienos maltinukas	75/9		1,10
Cepelinai su mėsa, spirgučių padažu	180/40		1,-
Cepelinai su varške, su grietine	180/40		0,85
Keptos vištų šlaunelės	290/9		1,50
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
marinuoti burokėliai	50		0,15
Bulvių košė ir	100		0,20
Kopūstų- pomidorų salotos	50		0,15