

Panevėžio Kazimiero Paltaroko gimnazija

Vasario mėnesio pietų valgiaraštis

2018

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 1 d.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	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		0,25
Kiaulienos plovav	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		1,15
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 vasario 2 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	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
Turistų kukulis	75/20/9		0,90
Kepta vištienos filė su padažu	75/30/9		1,50
Balandėliai	216/100/100		1,25
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Bulvių paplotėliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,80
Kepta žuvis	75/9		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-morkų salotos	100		0,20
	50		0,15
Bulvių košė ir marinuoti burokėliai	100		0,20
	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 5 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 su žirniais	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	75/9		1,60
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Garnyras: Virti griekiai ir kopūstų salotos su paprika	100 50		0,25 0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 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
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 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: 2018 vasario 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
Agurkinė sriuba su grietine	250		0,25
Žemaičių blynai su grietinės- sviesto padažu	200/40		1,15
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
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 vasario 9 d.

Patiekalo pavadinimas	Išveiga	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
Kopūstų –morkų salotos	100		0,32
Šviežių kopūstų sriuba su grietine	250/10		0,25
Balandėliai	216/100/100		1,25
Zrazas	100/50/9		1,05
Varškės apkepas su grietine	150/30		1,-
Bulvių paplotėliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,80
Kepta žuvis	75/9		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-morkų salotos	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 12 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
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis	250		0,30
Naminis kotletas	100/9		1,20
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 griikiai ir kopūstų salotos su paprika	100		0,25
	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 13 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
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
Mieliniai blynai su džemu	150/30		0,60
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 vasario 14 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
Agurkinė sriuba su grietine	250/10		0,25
Žuvies maltinukas	75/9		1,30
Kepta žuvis	75/9		1,20
Didžkukuliai su varške ir su grietinės-sviesto padažu	200/40		0,85
Bulvių paplotėliai su varške,su grietinės-sviesto padažu	220/40		0,80
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: 2018 vasario 15 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energetinė vertė Kcal	Kaina
Daržovių salotos su silke	100		0,66
Daržovių mišrainė	100		0,22
Morkų – salierų salotos	100		0,26
Kopūstų-morkų salotos	100		0,32
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir su grietine	250/10		0,30
Pūkutis	100/9		1,10
Smulkinta kiauliena su pievagrybiais ir paprika	75/25/20/20		1,40
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
Garnyras: Bulvių košė ir	100		0,20
Kopūstų- morkų salotos	50		0,15

Siūloni patiekalai: 2018 vasario 26 d.

Patiekalo pavadinimas	Išeięa	Energetinė 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
Varškės sklindžiai su džemu	160/30		0,70
Garnyras: Virti griķiai ir	100		0,25
kopūstų salotos su paprika	50		0,15

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 27 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
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	200/20		1,05
Kepti varškėčiai su grietine	150/30		1,10
Kibinas	150		1,20
Garnyras: Bulvių košė ir kopūstų-pomidorų salotos	100		0,20
	50		0,20
Bulvių košė ir kopūstų-pomidorų salotos	100		0,20
	50		0,20

Siūlomi patiekalai: 2018 vasario 28d.

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
Smulkinta kiaulienos su paprika ir pievagrybiais	75/25/20/20		1,40
Kiaulienos kepsnys su padažu	90/30/9		1,50
Vištienos maltinukas	75/90		1,10
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		0,20
Bulvių košė ir	100		0,20
kopūstų-agurkų salotos	50		0,20