Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija

Žeimių g. 20, Jonava

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresni.

(amžiaus grupė)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Barščių sriuba (burokėl,mork,kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SR-14	150.00	12	1.68	5.65	106	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). (**G, K**)*	K-008	150.00	12.85	27.57	22.89	368	1.20
Kiaulienos kepinukai (**K**)*	K-10	150.00	16.66	31.45	25.9	426	1.20
Blyneliai su varške 9 % (**G, K, P**)*	M-2	220.00	72.81	22.69	18.59	549	0.70
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.30
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis) (**P**)*	AMLTN-17B	200.00	50.74	7.24	9.37	316	0.30
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.3	7.08	88	0.70
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Sal-11	120.00	11.98	1.58	11.45	157	0.50
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.50
Ridikėliai	D-13	70.00	2.73	0.77	0.07	15	0.40
Vynuogės	V-7	150.00	26.4	1.05	0.6	115	0.70
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis (**P**)*	Kok-1	200.00	19.59	5.53	3.76	134	0.50

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-4	150.00	9.26	1.77	3.16	73	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (**K**)*	KP-06	150.00	7.54	52.95	19.56	418	1.60
Traški vištienos filė su sezamo sėklomis (tausojantis) (**G, K**)*	10-8/164TGP 10N	150.00	12.08	40.85	16.33	359	1.60
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais 140/80 (tausojantis) (**G, K, P**)*	M-07	220.00	64.59	14.39	12.49	428	0.70
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Graikiškas jogurtas	Pad-3	50.00	2	3.5	2	40	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (**P**)*	Gar-01	200.00	32.63	4.78	13.47	271	0.40
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Burokėlių salotos su apelsinais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	GSALN - 158C	120.00	14.35	1.97	7.63	134	0.40
Avokadas	D-14	70.00	4.2	1.33	16.45	170	1.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Mandarinai	V-3	150.00	14.1	1.05	0.45	65	0.40

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Lęšiu sriuba su bolivine balanda (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	SR-2	150.00	19.95	6.93	4.26	146	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Troškinti jautienos ir kiaulienos maltiniai (tausojantis) (**G, K, P**)*	KJ-01	140.00	11.55	28.64	26.77	402	1.80
Užkeptas kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (**G, K**)*	K-11	150.00	11.86	28.92	32.03	451	1.30
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gar-6	200.00	45.49	6.48	6.72	268	0.30
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.30
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	12.7	174	0.50
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.50
Vynuogės	V-7	150.00	26.4	1.05	0.6	115	0.70
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20ATPVVg 10N	150.00	12.49	2.27	4.19	97	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Plovas su basmati ryžiais ir vištiena 170/80 (tausojantis)	KP-07	250.00	48.26	29.74	16.27	458	1.50
Traški vištienos filė (tausojantis). (**K**)*	KP-09	150.00	23.41	34.76	12.57	346	1.70
Jogurtiniai blyneliai (**G, K**)*	M-04	220.00	83.11	26.66	20.45	623	1.10
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri ryžių košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	200.00	57.76	6.6	4.97	302	0.30
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	52.99	6.06	10.32	329	0.30
Morkų ir obuolių salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	Sal-20	120.00	13	2.63	9.27	146	0.40
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis ir agurkais (augalinis)	Sal-21	120.00	11.88	1.58	6.78	115	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Avokadas	D-14	70.00	4.2	1.33	16.45	170	1.30
Vynuogės	V-7	150.00	26.4	1.05	0.6	115	0.70

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	17.74	2.47	6.29	137	0.30
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Konvekcinėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (**G, K, Ž**)*	Ž-1	150.00	12.04	30.85	13.46	293	1.60
Žemaičių blynai su mėsa 180/60 g (**G, K**)*	Bul-22	240.00	61.77	17.15	26.91	558	0.80
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-4	240.00	31.19	32.6	36.26	582	1.50
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Agurkinis padažas (**K, P**)*	P-2	50.00	2.7	0.68	10.69	110	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.3	1.3	11.48	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Apelsinai	V-2	150.00	16.5	1.2	0.3	74	0.40
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis).	SR-11	150.00	9.93	1.5	3.36	76	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Makaronai su sūriu ir jautienos - kiaulienos padažu 150/130 (tausojantis)	K-23	280.00	45.31	26.5	25.39	516	1.70
Kiaulienos kepinukai (**K**)*	K-10	150.00	16.66	31.45	25.9	426	1.20
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.30
Morkų ir obuolių salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	Sal-20	120.00	13	2.63	9.27	146	0.40
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis ir agurkais (augalinis)	Sal-21	120.00	11.88	1.58	6.78	115	0.40
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.50
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Mandarinai	V-3	150.00	14.1	1.05	0.45	65	0.40
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). (**G**)*	SR-10	150.00	13.93	1.79	4.44	103	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis) (**K**)*	KP-10	200.00	2.62	40.15	18.93	341	1.70
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys su kukurūzu dribsniais (tausojantis) (**K**)*	10-8/178TG 10N	150.00	19.37	43.69	13.88	377	1.50
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (**G, K, P**)*	M-3	240.00	61.32	25.49	21.63	542	0.90
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (**P**)*	Gar-01	200.00	32.63	4.78	13.47	271	0.40
Biri ryžių košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	200.00	57.76	6.6	4.97	302	0.30
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.3	1.3	11.48	154	0.50
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Vynuogės	V-7	150.00	26.4	1.05	0.6	115	0.70

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Žirnių sriuba (ankštinis) (tausojantis) (augalinis).	SR-009	150.00	29.45	8.98	4.25	192	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (**G, K**)*	K-1	150.00	10.12	33.36	31.38	456	1.40
Troškinti kiaulienos suktinukai su padažu 150/30 (tausojantis) (**G, K, P**)*	K-20	180.00	12.05	33.8	36.29	510	1.60
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-4	240.00	31.19	32.6	36.26	582	1.50
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3-3/9ATPoPVVg 10N	200.00	67.91	11.64	6.13	373	0.50
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Naminė burokėlių mišrainė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	GSALN-103H 120g	120.00	14.82	2.91	5.83	123	0.40
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Ridikėliai	D-13	70.00	2.73	0.77	0.07	15	0.40
Geltonieji kiviai	V-15	150.00	1.5	16.95	0.9	82	1.10
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	17.74	2.47	6.29	137	0.30
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (**P**)*	K-08	250.00	48.37	25.5	25.21	522	1.70
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (**K**)*	KP-06	150.00	7.54	52.95	19.56	418	1.60
Bananiniai ir obuoliniai blyneliai (**G, K, P**)*	M-06	220.00	74.9	13.53	19.56	530	0.80
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	52.99	6.06	10.32	329	0.30
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis) (**G**)*	Gar-04	200.00	48.89	6.37	9.57	307	0.30
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	120.00	8.39	1.4	5.73	91	0.40
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis ir agurkais (augalinis)	Sal-21	120.00	11.88	1.58	6.78	115	0.40
Avokadas	D-14	70.00	4.2	1.33	16.45	170	1.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Bananai	V-5	150.00	34.65	1.8	0.45	150	0.40

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis). (**G**)*	SR-1	150.00	30.92	3.99	3.9	175	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Lašišos ir jūrinės lydekos kotletai (tausojantis) (**G, K, P, Ž**)*	Ž-5	110.00	8.72	20.46	15.3	254	2.10
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru 220/80	Bul-1	300.00	80.82	23.28	21.69	612	1.10
Tarkuotų bulvių cepelinai su varškės įdaru 220/80 (**K, P**)*	Bul-11	300.00	80.48	20.13	8.31	477	0.80
Lietiniai blynai su virta dešra ir sūriu 140/80 (tausojantis) (**G, K, P**)*	M-7	220.00	46.67	26.38	30.58	567	1.30
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Grietinės 30% - pomidorų padažas (**G, P**)*	P-1	50.00	4.65	1.19	10.86	121	0.30
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-09	120.00	15.37	2.1	9.51	155	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Ridikėliai	D-13	70.00	2.73	0.77	0.07	15	0.40
Apelsinai	V-2	150.00	16.5	1.2	0.3	74	0.40
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pupelių sriuba (ankštinis)(augalinis) (tausojantis).	SR-13	150.00	17.02	4.41	3.68	119	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis 220/60 (tausojantis). (**P**)*	KP-08	280.00	60.56	27.3	14.4	481	1.80
Vištienos kepinukai (tausojantis) (**K**)*	KP-2	150.00	15.69	35.62	12.55	318	1.50
Jogurtiniai blyneliai (**G, K**)*	M-04	220.00	83.11	26.66	20.45	623	1.10
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Basmati ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-7	200.00	57.75	7.05	0.83	267	0.50
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis ir agurkais (augalinis)	Sal-21	120.00	11.88	1.58	6.78	115	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Vynuogės	V-7	150.00	26.4	1.05	0.6	115	0.70
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis). (**P**)*	SR-12	150.00	12.6	1.8	9.46	143	0.30
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Karališki balandėliai su kiauliena ir padažu 180/50 (tausojantis) (**G, P**)*	K-04	230.00	23.88	38.75	29.35	515	1.50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa 220/80 (tausojantis) (**K**)*	Bul-16	300.00	81.39	31.14	9.22	533	1.10
Virtų bulvių cepelinai su varške 220/80 (tausojantis) (**K, P**)*	Bul-15	300.00	84.87	17.4	8.65	487	0.80
Bananiniai ir obuoliniai blyneliai (**G, K, P**)*	M-06	220.00	74.9	13.53	19.56	530	0.80
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Grietinės padažas (**G, P**)*	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Graikiškas jogurtas	Pad-3	50.00	2	3.5	2	40	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (**P**)*	Gar-01	200.00	32.63	4.78	13.47	271	0.40
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	120.00	8.39	1.4	5.73	91	0.40
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-09	120.00	15.37	2.1	9.51	155	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Geltonieji kiviai	V-15	150.00	1.5	16.95	0.9	82	1.10

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis). (**G**)*	SR-1	150.00	30.92	3.99	3.9	175	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Konvekcinėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (**G, K, Ž**)*	Ž-1	150.00	12.04	30.85	13.46	293	1.60
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) (**G, K, P**)*	M-5	240.00	55.62	45.93	22.75	611	1.30
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Agurkinis padažas (**K, P**)*	P-2	50.00	2.7	0.68	10.69	110	0.20
Grietinės 30% - pomidorų padažas (**G, P**)*	P-1	50.00	4.65	1.19	10.86	121	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Basmati ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-7	200.00	57.75	7.05	0.83	267	0.50
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Burokėlių salotos su apelsinais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	GSALN - 158C	120.00	14.35	1.97	7.63	134	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Ridikėliai	D-13	70.00	2.73	0.77	0.07	15	0.40
Apelsinai	V-2	150.00	16.5	1.2	0.3	74	0.40
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis (**P**)*	Kok-1	200.00	19.59	5.53	3.76	134	0.50

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis),	SR-3	150.00	9.01	1.51	3.44	73	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Traški vištienos filė (tausojantis). (**K**)*	KP-09	150.00	23.41	34.76	12.57	346	1.70
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (**K**)*	KP-06	150.00	7.54	52.95	19.56	418	1.60
Blyneliai su varške 9 % (**G, K, P**)*	M-2	220.00	72.81	22.69	18.59	549	0.70
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	52.99	6.06	10.32	329	0.30
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (augalinis)	Sal-13	120.00	5.22	1.36	7.78	96	0.60
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.3	1.3	11.48	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Avokadas	D-14	70.00	4.2	1.33	16.45	170	1.30
Obuoliai	V-1	150.00	19.5	0.6	0.6	86	0.20

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). (**G**)*	SR-10	150.00	13.93	1.79	4.44	103	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Plovas su kiauliena 170/80 g. (tausojantis) (**P**)*	K-07	250.00	48.09	26.73	21.43	492	1.10
Kiaulienos kepinukai (**K**)*	K-10	150.00	16.66	31.45	25.9	426	1.20
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-4	240.00	31.19	32.6	36.26	582	1.50
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.30
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis) (**P**)*	AMLTN-17B	200.00	50.74	7.24	9.37	316	0.30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-04	120.00	10.58	2.17	10.13	142	0.40
Morkų ir obuolių salotos su sezamo sėklomis (augalinis)	Sal-20	120.00	13	2.63	9.27	146	0.40
Avokadas	D-14	70.00	4.2	1.33	16.45	170	1.30
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.50
Bananai	V-5	150.00	34.65	1.8	0.45	150	0.40
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	17.74	2.47	6.29	137	0.30
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (**K**)*	KP-06	150.00	7.54	52.95	19.56	418	1.60
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (**P**)*	K-08	250.00	48.37	25.5	25.21	522	1.70
Jogurtiniai blyneliai (**G, K**)*	M-04	220.00	83.11	26.66	20.45	623	1.10
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Kopūstų salotos su morkomis, brokoliais ir moliūgų sėklomis (augalinis)	Sal-22	120.00	12.51	2.88	5.87	114	0.50
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Sal-11	120.00	11.98	1.58	11.45	157	0.50
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Apelsinai	V-2	150.00	16.5	1.2	0.3	74	0.40
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis (**P**)*	Kok-1	200.00	19.59	5.53	3.76	134	0.50

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis). (**P**)*	SR-12	150.00	12.6	1.8	9.46	143	0.30
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Makaronai su sūriu ir jautienos - kiaulienos padažu 150/130 (tausojantis)	K-23	280.00	45.31	26.5	25.39	516	1.70
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (**G, K**)*	K-1	150.00	10.12	33.36	31.38	456	1.40
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (**G, K, P**)*	M-3	240.00	61.32	25.49	21.63	542	0.90
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	52.99	6.06	10.32	329	0.30
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3-3/9ATPoPVVg 10N	200.00	67.91	11.64	6.13	373	0.50
Burokėlių, morkų, kopūstų salotos su apelsinais ir citrina(augalinis)	Sal-17	120.00	11.84	1.73	11.42	157	0.50
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	120.00	8.39	1.4	5.73	91	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Avokadas	D-14	70.00	4.2	1.33	16.45	170	1.30
Bananai	V-5	150.00	34.65	1.8	0.45	150	0.40

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20ATPVVg 10N	150.00	12.49	2.27	4.19	97	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys su kukurūzu dribsniais (tausojantis) (**K**)*	10-8/178TG 10N	150.00	19.37	43.69	13.88	377	1.50
Vištienos maltinukas su baltu padažu (tausojantis). (**G, K, P**)*	KP-03	150.00	22.26	44.23	19.73	444	1.30
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-4	240.00	31.19	32.6	36.26	582	1.50
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.76	6.6	8.7	336	0.40
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gar-6	200.00	45.49	6.48	6.72	268	0.30
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.3	1.3	11.48	154	0.50
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	Sal-19	120.00	5.38	1.28	7.88	98	0.40
Konservuoti kukurūzai, 70 g	D-5	70.00	15.4	2.03	0.42	74	0.30
Ridikėliai	D-13	70.00	2.73	0.77	0.07	15	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Vynuogės	V-7	150.00	26.4	1.05	0.6	115	0.70

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis). (**G**)*	SR-1	150.00	30.92	3.99	3.9	175	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (**K, P**)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.70
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Kiaulienos kepinukai (**K**)*	K-10	150.00	16.66	31.45	25.9	426	1.20
Balandėliai su mėsa 150/90 (tausojantis) (**P**)*	K-9	240.00	19.47	22.26	18.9	337	1.00
Jogurtiniai blyneliai (**G, K**)*	M-04	220.00	83.11	26.66	20.45	623	1.10
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	52.99	6.06	10.32	329	0.30
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.30
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.3	1.3	11.48	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.50
Geltonieji kiviai	V-15	150.00	1.5	16.95	0.9	82	1.10

*__Alergenai:__ G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija (Dokumentas: 11 m. ir vyr. mokami valgiaraščiai 20 dienų)

Direktorė, Zita Gudonavičienė

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavan-deniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Barščių sriuba (burokėl,mork,kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SR-14	150.00	12	1.68	5.65	106	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.9	0.5	111	0.20
Jūrinės lydekos kotletai (tausojantis) (**G, K, P, Ž**)*	Ž-6	150.00	16.4	25.74	11.32	270	1.40
Bulvių plokštainis su vištiena (**K, P**)*	Bul-04	250.00	45.3	30.02	17.01	454	1.00
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (**G, K, P**)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 %, 30 g (**P**)*	P-007	30.00	0.93	0.7	9	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri ryžių košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	200.00	57.76	6.6	4.97	302	0.30
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.3	7.08	88	0.70
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	12.7	174	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.7	0.14	16	0.50
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Ridikėliai	D-13	70.00	2.73	0.77	0.07	15	0.40
Obuoliai	V-1	150.00	19.5	0.6	0.6	86	0.20
Kefyras 2,5% (**P**)*	G-1	200.00	9.8	6.8	5	111	0.30

***Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)