

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

Jonavos Jeronimo Ralio gimnazija

Žeimių g. 20, Jonava
(istaigos 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
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-4	150.00	8.68	1.62	2.54	64	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Kiaulienos guliašas (tausojantis). (G, P)*	K-05	180.00	17.29	31.14	25.62	424	1.30
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.30
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	Va-3	250.00	65.03	34.92	18.25	564	1.00
Grietinės padažas (G, P)*	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis).	Sal-06	100.00	4.49	1.21	5.93	76	0.50
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Sal-011	100.00	9.38	1.17	9.54	128	0.40
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	0.20

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

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Barščių sriuba (burokėl,mork,kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SR-14	150.00	11.19	1.55	2.81	76	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Troškinta paukštiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis). (G, P)*	KP-01	200.00	9.99	41.84	16.98	360	1.70
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (K)*	KP-06	150.00	3.27	51.42	19.37	393	1.40
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais 140/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-07	220.00	50.24	12.59	17.47	409	0.70
Graikiškas jogurtas	Pad-3	40.00	1.60	2.80	1.60	32	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-012	100.00	10.35	1.32	6.75	107	0.30
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sal-2	100.00	5.24	0.81	7.75	94	0.40
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Marinuoti agurkai	D-02	60.00	2.12	0.32	0.04	10	0.20
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	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
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	SR-2	150.00	19.95	6.93	3.66	140	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis), (G, K)*	K-01	140.00	9.30	31.99	22.03	363	1.50
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). (G, K)*	K-008	150.00	11.79	27.38	20.72	343	1.30
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	Va-2	220.00	44.66	36.65	25.98	559	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Ropių, morkų ir obuolių salotos (augalinis)	Sal-014	100.00	11.18	0.91	5.03	94	0.50
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-7	100.00	10.23	2.26	11.68	155	0.40
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20

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

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Žirnių sriuba (ankštinis) (tausojantis) (augalinis).	SR-009	150.00	26.33	7.83	3.07	164	0.10
Lietuviški šaltibarščiai (K, P) [*]	Šal-01	200.00	10.39	7.81	5.69	124	0.60
Grietinė 30% . (P) [*]	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (G, Ž, K) [*]	Ž-1	150.00	11.21	30.36	12.38	278	1.70
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) (G, K, P) [*]	M-5	240.00	37.23	38.56	24.57	524	1.10
Žemaičių blynai su mėsa 170/50 g. (G, K) [*]	Bul-02	220.00	57.25	14.90	23.60	501	0.70
Agurkinis padažas (K, P) [*]	P-2	50.00	2.70	0.68	10.69	110	0.20
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.55	1.16	15.00	146	0.20
Grietinės 30% - pomidorų padažas (G, P) [*]	P-1	50.00	4.65	1.19	10.86	121	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis)(augalinis)	Gar-014	150.00	31.17	3.42	8.55	215	0.20
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-9	100.00	12.60	1.76	7.67	126	0.30
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	Sal-3	100.00	11.35	1.42	4.89	95	0.30
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.50

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis 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

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-4	150.00	8.68	1.62	2.54	64	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Kepta viščiukų krūtinėlės filė (tausojantis) (G, K)*	KP-4	140.00	10.32	35.99	8.90	265	1.40
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	KP-2	150.00	14.52	35.37	12.52	312	1.40
Sklindžiai su varške 9 % (G, K, P)*	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.60
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai)	Sal-1	100.00	4.57	1.30	4.98	68	0.60
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-8	100.00	9.37	1.11	9.63	129	0.40
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	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

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-10	150.00	11.06	1.51	3.22	79	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Traški vištienos filė (tausojantis). (K)*	KP-09	150.00	23.54	33.51	9.35	312	1.60
Vištienos maltinukas (tausojantis). (G, K)*	KP-03	150.00	19.60	46.48	18.50	431	1.30
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	Va-3	250.00	65.03	34.92	18.25	564	1.00
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	Sal-3	100.00	11.35	1.42	4.89	95	0.30
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-8	100.00	9.37	1.11	9.63	129	0.40
Paprika.	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.30
Švieži agurkai	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	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

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	13.04	1.89	6.25	116	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Virtos dešrelės	K-22	180.00	1.62	12.42	49.14	498	1.00
Kiaulienos guliašas (tausojantis). (G, P)*	K-05	180.00	17.29	31.14	25.62	424	1.30
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-03	240.00	52.92	22.72	23.27	512	0.80
Trintos šaldytos uogos	P-4	40.00	6.72	0.48	0.24	31	0.20
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis). (G)*	Gar-4	150.00	34.60	4.51	6.43	214	0.20
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai)	Sal-1	100.00	4.57	1.30	4.98	68	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-7	100.00	10.23	2.26	11.68	155	0.40
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	0.20

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

2 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	SR-8	150.00	20.13	4.86	2.36	121	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (K, P) [*]	Šal-01	200.00	10.39	7.81	5.69	124	0.60
Grietinė 30% . (P) [*]	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Lašišos ir jūrinių lydekos kotletai (tausojantis). (G, Ž, K, P) [*]	Ž-04	90.00	7.44	16.05	12.11	203	2.00
Balandėliai su mėsa 150/90 (tausojantis) (P) [*]	K-9	240.00	17.77	21.75	16.35	305	1.00
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais 140/80 (tausojantis) (G, K, P) [*]	M-07	220.00	50.24	12.59	17.47	409	0.70
Graikiškas jogurtas	Pad-3	50.00	2.00	3.50	2.00	40	0.20
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gar-2	150.00	28.27	3.09	0.15	127	0.10
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-9	100.00	12.60	1.76	7.67	126	0.30
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-012	100.00	10.35	1.32	6.75	107	0.30
Švieži agurkai	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis 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, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-1	150.00	31.05	4.01	3.32	170	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (K)*	KP-06	150.00	3.27	51.42	19.37	393	1.40
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru 180/60	Bul-01	240.00	50.19	17.32	15.49	409	0.80
Jogurtiniai blynėliai (G, K)*	M-04	220.00	56.23	23.70	20.21	502	1.10
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Morkų salotos su česnakais (augalinis).	Sal-11	100.00	9.38	1.17	9.54	128	0.40
Kopūstų salotos su morkomis ir moliūgų sėklomis (augalinis)	Sal-5	100.00	14.08	2.23	7.66	134	0.40
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	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

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis).	SR-11	150.00	9.26	1.17	2.69	66	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (P)*	K-08	250.00	46.85	27.20	16.95	449	1.30
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (K)*	K-10	150.00	16.04	28.91	17.79	340	1.20
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	Va-2	220.00	44.66	36.65	25.98	559	1.10
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis).	Sal-06	100.00	4.49	1.21	5.93	76	0.50
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	Sal-013	100.00	4.49	1.07	6.57	81	0.40
Morkų lazdelės.	D-04	60.00	5.22	0.60	0.12	24	0.10
Paprika.	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.30
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	0.20

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

3 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pupelių sriuba (ankštinis)(augalinis) (tausojantis).	SR-13	150.00	16.95	4.42	3.05	113	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis 220/60 (tausojantis). (P)*	KP-08	280.00	55.09	24.04	8.34	392	1.40
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.30
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	Va-06	220.00	54.49	39.76	22.68	581	1.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai)	Sal-1	100.00	4.57	1.30	4.98	68	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-7	100.00	10.23	2.26	11.68	155	0.40
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.50

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

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-10	150.00	11.06	1.51	3.22	79	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	KP-2	150.00	14.52	35.37	12.52	312	1.40
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (P)*	K-08	250.00	46.85	27.20	16.95	449	1.30
Sklindžiai su varške 9 % (G, K, P)*	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.60
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis).	Sal-06	100.00	4.49	1.21	5.93	76	0.50
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-8	100.00	9.37	1.11	9.63	129	0.40
Marinuoti agurkai.	D-2	60.00	2.12	0.32	0.04	10	0.20
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50

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

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis),	SR-3	150.00	8.70	1.42	2.84	66	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (K, P)*	Va-4	240.00	25.22	31.90	36.30	555	1.30
Traški vištienos filė (tausojantis). (K)*	KP-09	150.00	23.54	33.51	9.35	312	1.60
Kalakutienos guliašas (tausojantis) (G, P)*	P-05	180.00	17.67	32.86	19.23	375	1.70
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-012	100.00	10.35	1.32	6.75	107	0.30
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-8	100.00	9.37	1.11	9.63	129	0.40
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	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

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis). (P)*	SR-12	150.00	11.30	1.51	6.13	106	0.30
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	Šal-01	200.00	10.39	7.81	5.69	124	0.60
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis).	K-04	180.00	6.63	34.98	20.91	355	1.40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa 180/70 (tausojantis). (K)*	Bul-5	250.00	48.17	27.08	7.25	366	0.80
Bananiniai ir obuoliniai blynėliai (G, K, P)*	M-06	220.00	73.75	13.47	19.55	525	0.70
Grietinės padažas (G, P)*	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Graikiškas jogurtas	Pad-3	40.00	1.60	2.80	1.60	32	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-1	150.00	24.22	3.43	13.06	228	0.30
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis).	Sal-06	100.00	4.49	1.21	5.93	76	0.50
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-9	100.00	12.60	1.76	7.67	126	0.30
Švieži agurkai	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Ropės	D-7	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40

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

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-1	150.00	31.05	4.01	3.32	170	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-1	150.00	11.21	30.36	12.38	278	1.70
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-5	240.00	37.23	38.56	24.57	524	1.10
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	Va-2	220.00	44.66	36.65	25.98	559	1.10
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Agurkinis padažas (K, P)*	P-2	50.00	2.70	0.68	10.69	110	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-012	100.00	10.35	1.32	6.75	107	0.30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-4	120.00	10.57	2.17	8.06	124	0.30
Marinuoti agurkai.	D-2	60.00	2.12	0.32	0.04	10	0.20
Paprika.	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.30
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	0.20

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis 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

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	13.04	1.89	6.25	116	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Traški vištiena (tausojantis) (K)*	KP-5	140.00	22.89	32.11	6.33	277	1.60
Plovas su kiauliena 170/80 g. (tausojantis) (P)*	K-07	250.00	47.29	24.77	20.03	469	1.10
Virti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P)*	Va-3	250.00	65.03	34.92	18.25	564	1.00
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai)	Sal-1	100.00	4.57	1.30	4.98	68	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-7	100.00	10.23	2.26	11.68	155	0.40
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20

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

4 Savaitė, Antradienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Kvietinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-6	150.00	20.22	3.17	3.17	122	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). (G, K)*	K-008	150.00	11.79	27.38	20.72	343	1.30
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis), (G, K)*	K-01	140.00	9.30	31.99	22.03	363	1.50
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-03	240.00	52.92	22.72	23.27	512	0.80
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-4	120.00	10.57	2.17	8.06	124	0.30
Kopūstų salotos su morkomis ir moliūgų sėklomis (augalinis)	Sal-5	100.00	14.08	2.23	7.66	134	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	60.00	2.12	0.32	0.04	10	0.20
Paprika.	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.30
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	0.20

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

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:30 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis).	SR-11	150.00	9.26	1.17	2.69	66	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (G, Ž, K)*	Ž-1	150.00	11.21	30.36	12.38	278	1.70
Plovas su vištiena 170/80 (tausojantis)	KP-07	250.00	47.91	29.47	14.85	443	1.20
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (K, P)*	Va-4	240.00	25.22	31.90	36.30	555	1.30
Agurkinis padažas (K, P)*	P-2	50.00	2.70	0.68	10.69	110	0.20
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis)(augalinis)	Gar-5	150.00	42.09	4.84	4.88	232	0.30
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-8	100.00	9.37	1.11	9.63	129	0.40
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	Sal-013	100.00	4.49	1.07	6.57	81	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	60.00	2.12	0.32	0.04	10	0.20
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20

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

4 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-1	150.00	31.05	4.01	3.32	170	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	Šal-01	200.00	10.39	7.81	5.69	124	0.60
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (K)*	KP-06	150.00	3.27	51.42	19.37	393	1.40
Balandėliai su mėsa 150/90 (tausojantis) (P)*	K-9	240.00	17.77	21.75	16.35	305	1.00
Jogurtiniai blynėliai (G, K)*	M-04	220.00	56.23	23.70	20.21	502	1.10
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis),	Gar-03	150.00	41.59	7.56	6.53	255	0.30
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gar-2	150.00	28.27	3.09	0.15	127	0.10
Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai)	Sal-1	100.00	4.57	1.30	4.98	68	0.60
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Sal-011	100.00	9.38	1.17	9.54	128	0.40
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	0.50

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

4 Savaitė, Penktadienis**Pietūs 10:30 - 14:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Barščių sriuba (burokėl,mork,kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SR-14	150.00	11.19	1.55	2.81	76	0.20
Grietinė 30% . (P)*	P-07	20.00	0.62	0.47	6.00	58	0.10
Ruginė duona	Duo-1	40.00	18.92	2.32	0.40	89	0.20
Kiaulienos kepinukai (tausojantis) (K)*	K-10	150.00	16.04	28.91	17.79	340	1.20
Bulvių plokštainis su vištiena (K, P)*	Bul-04	250.00	53.08	30.58	13.82	459	0.90
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (G, K, P)*	Va-2	220.00	44.66	36.65	25.98	559	1.10
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Grietinė 30% (P)*	P-7	40.00	1.24	0.93	12.00	117	0.20
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis). (G)*	Gar-4	150.00	34.60	4.51	6.43	214	0.20
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis).	Sal-06	100.00	4.49	1.21	5.93	76	0.50
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-7	100.00	10.23	2.26	11.68	155	0.40
Pomidorai .	D-03	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.20
Švieži agurkai.	D-06	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.20
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-01	200.00	9.80	6.80	5.00	111	0.20

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