

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		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-10	150.00	13.64	1.79	4.44	102	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kiauliena su troškintais kopūstais ir daržovėmis (tausojantis) 130/150 (P)*	K-015	280.00	24.21	33.63	55.31	729	1.60
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.20
Varškės kukuliai (tausojantis) (K, P)*	Va-16	250.00	38.42	33.27	19.89	466	1.30
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Grietinės padažas (P, G)*	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.40
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-09	120.00	15.31	2.12	9.58	156	0.40
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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.	Išėiga, 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	12.38	1.69	5.63	107	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Troškinta paukštiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis). ( <b>G, P</b> )*	KP-01	200.00	9.54	41.74	15.19	342	1.70
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) ( <b>K</b> )*	KP-06	150.00	7.31	52.83	19.53	416	1.40
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais 140/80 (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> )*	M-07	220.00	64.59	14.39	12.49	428	0.70
Grietinė 30 % ( <b>P</b> )*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Graikiškas jogurtas	Pad-3	50.00	2.00	3.50	2.00	40	0.20
Bulvių košė (tausojantis) ( <b>P</b> )*	Gar-01	200.00	32.63	4.78	13.47	271	0.40
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.30	7.08	88	0.70
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sal-02	120.00	6.18	0.96	12.89	145	0.60
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> )*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

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

**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	4.26	146	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) ( <b>G, K</b> ) <sup>*</sup>	K-1	150.00	10.28	35.44	25.87	416	1.40
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). ( <b>G, K</b> ) <sup>*</sup>	K-008	150.00	12.21	27.44	22.94	365	1.20
Varškės 9% apkepas (tausojantis) ( <b>P, K, G</b> ) <sup>*</sup>	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	0.40
Ropių, morkų ir obuolių salotos (augalinis)	Sal-14	120.00	12.92	1.07	6.02	110	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	12.70	174	0.50
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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	29.45	8.98	4.25	192	0.20
Lietuviški šaltibarščiai ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.60
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) ( <b>K, G, Ž</b> ) <sup>*</sup>	Ž-1	150.00	11.28	30.73	13.44	289	1.60
Žemaičių blynai su mėsa 170/50 g ( <b>G, K</b> ) <sup>*</sup>	Bul-02	220.00	54.79	16.79	26.01	520	0.80
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	M-5	240.00	55.62	45.93	22.75	611	1.20
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Agurkinis padažas ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	P-2	50.00	2.70	0.68	10.69	110	0.20
Grietinės 30% - pomidorų padažas ( <b>G, P</b> ) <sup>*</sup>	P-1	50.00	4.65	1.19	10.86	121	0.30
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	45.77	5.02	15.22	340	0.30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-4	120.00	11.20	2.38	11.58	159	0.40
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.30	7.08	88	0.70
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	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
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

<sup>\*</sup>**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	3.14	69	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kepta viščiukų krūtinėlės filė (tausojantis) ( <b>G, K</b> ) <sup>*</sup>	KP-04	150.00	14.20	39.90	13.86	341	1.50
Vištienos kepinukai (tausojantis) ( <b>K</b> ) <sup>*</sup>	KP-2	150.00	15.08	35.50	12.52	315	1.50
Blynėliai su varške 9 % ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.70
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Kopūstų salotos su morkomis ir moliūgų sėklomis (augalinis)	Sal-05	120.00	19.02	3.41	11.42	193	0.50
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	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, 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		
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis).	SR-11	150.00	10.15	1.50	3.36	77	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (P)*	K-08	250.00	48.38	28.57	22.01	506	1.50
Kiaulienos kepinukai (K)*	K-10	150.00	16.08	31.30	25.88	422	1.20
Jogurtiniai blynėliai (G, K)*	M-04	220.00	83.11	26.66	20.45	623	1.10
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	0.40
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.30	7.08	88	0.70
Ropių, morkų ir obuolių salotos (augalinis)	Sal-18	120.00	12.92	1.07	6.02	110	0.60
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.60
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

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

**2 Savaitė, Antradienis****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		
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	SR-8	150.00	20.13	4.86	2.36	121	0.20
Lietuviški šaltibarščiai ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.60
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Lašišos ir jūrines lydekos kotletai (tausojantis) ( <b>G, Ž, K, P</b> ) <sup>*</sup>	ŽL-5	130.00	9.37	23.82	17.82	293	2.40
Balandėliai su mėsa 150/90 (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	K-9	240.00	18.27	21.96	18.86	331	1.00
Varškės kukuliai (tausojantis) ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	Va-16	250.00	38.42	33.27	19.89	466	1.30
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Grietinės padažas ( <b>P, G</b> ) <sup>*</sup>	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	45.77	5.02	15.22	340	0.30
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-09	120.00	15.31	2.12	9.58	156	0.40
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, 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		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	SR-10	150.00	13.64	1.79	4.44	102	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Traški vištienos filė (tausojantis). ( <b>K</b> ) <sup>*</sup>	KP-09	150.00	22.74	34.66	12.61	343	1.60
Vištienos maltinukas (tausojantis). ( <b>G, K</b> ) <sup>*</sup>	KP-03	150.00	19.60	46.48	19.10	436	1.30
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	M-3	240.00	53.90	24.42	21.50	507	0.80
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	Sal-03	120.00	13.56	1.69	9.58	147	0.40
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	16.79	2.32	6.27	133	0.30
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) ( <b>G, K</b> ) <sup>*</sup>	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.20
Virtos dešrelės	K-22	180.00	1.62	12.42	49.14	498	1.00
Varškės 9% apkepas (tausojantis) ( <b>P, K, G</b> ) <sup>*</sup>	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Bulvių košė (tausojantis) ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	Gar-01	200.00	32.63	4.78	13.47	271	0.40
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis) ( <b>G</b> ) <sup>*</sup>	Gar-04	200.00	48.89	6.37	9.57	307	0.30
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-09	120.00	15.31	2.12	9.58	156	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.60
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	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, 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	3.92	176	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (K)*	KP-06	150.00	7.31	52.83	19.53	416	1.40
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru 180/60	Bul-01	240.00	53.06	19.61	18.97	461	0.90
Blynėliai su varške 9 % (G, K, P)*	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.70
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (augalinis)	Sal-13	120.00	5.22	1.36	7.78	96	0.60
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-4	120.00	11.20	2.38	11.58	159	0.40
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	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, 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	3.65	118	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis 220/60 (tausojantis). ( <b>P</b> )*	KP-08	280.00	59.34	27.06	14.33	475	1.80
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) ( <b>G, K</b> )*	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.20
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> )*	Va-06	220.00	54.37	37.64	21.45	561	1.20
Grietinė 30 % ( <b>P</b> )*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	57.39	6.60	8.69	334	0.40
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	12.70	174	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> )*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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.	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	3.44	71	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Traški vištienos filė (tausojantis). (K)*	KP-09	150.00	22.74	34.66	12.61	343	1.60
Padaže troškinta kalakutiena (tausojantis) (G, P)*	P-05	180.00	17.16	34.88	17.27	364	1.70
Varškės 9% pudingas (tausojantis) (G, K, P)*	Va-4	240.00	31.19	32.60	36.26	582	1.50
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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 (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
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	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g		
Rūgštinių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-10	150.00	13.64	1.79	4.44	102	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	KP-2	150.00	15.08	35.50	12.52	315	1.50
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (P)*	K-08	250.00	48.38	28.57	22.01	506	1.50
Blynėliai su varške 9 % (G, K, P)*	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.70
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	0.40
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sal-02	120.00	6.18	0.96	12.89	145	0.60
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

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

**3 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		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis). (P)*	SR-12	150.00	12.60	1.80	9.46	143	0.30
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.60
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Karališki balandėliai su kiauliena ir padažu 180/50 (tausojantis) (G, P)*	K-04	230.00	23.85	38.75	29.35	515	1.50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa 180/70 (tausojantis). (K)*	Bul-5	250.00	58.91	31.08	8.85	440	1.00
Bananiniai ir obuoliniai blynėliai (G, K, P)*	M-06	220.00	73.75	13.47	19.55	525	0.70
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Grietinės padažas (P, G)*	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Graikiškas jogurtas	Pad-3	50.00	2.00	3.50	2.00	40	0.20
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	45.77	5.02	15.22	340	0.30
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	4.41	1.33	4.04	59	0.60
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	Sal-19	120.00	5.38	1.28	7.88	98	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	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
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	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, 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	3.92	176	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (K, G, Ž)*	Ž-1	150.00	11.28	30.73	13.44	289	1.60
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-5	240.00	55.62	45.93	22.75	611	1.20
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (P, K, G)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Agurkinis padažas (K, P)*	P-2	50.00	2.70	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
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Kopūstų, morkų salotos (augalinis)	Sal-12	120.00	12.41	1.57	9.59	142	0.40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-4	120.00	11.20	2.38	11.58	159	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.60
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

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



**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	16.79	2.32	6.27	133	0.30
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Traški vištiena (tausojantis) ( <b>K</b> )*	KP-51	150.00	22.13	35.14	7.11	293	1.60
Plovas su kiauliena 170/80 g. (tausojantis) ( <b>P</b> )*	K-07	250.00	47.78	26.75	21.49	492	1.10
Varškės kukuliai (tausojantis) ( <b>K, P</b> )*	Va-16	250.00	38.42	33.27	19.89	466	1.30
Grietinė 30 % ( <b>P</b> )*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Grietinės padažas ( <b>P, G</b> )*	P-3	40.00	2.14	0.71	10.13	103	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
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	12.70	174	0.50
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> )*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis). (P)*	SR-12	150.00	12.60	1.80	9.46	143	0.30
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (G, K)*	K-1	150.00	10.28	35.44	25.87	416	1.40
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). (G, K)*	K-008	150.00	12.21	27.44	22.94	365	1.20
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-3	240.00	53.90	24.42	21.50	507	0.80
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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 grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-3	200.00	55.45	10.08	9.01	343	0.40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-4	120.00	11.20	2.38	11.58	159	0.40
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.30	7.08	88	0.70
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Bananai	V-5	200.00	46.20	2.40	0.60	200	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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	10.15	1.50	3.36	77	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) ( <b>K, G, Ž</b> ) <sup>*</sup>	Ž-1	150.00	11.28	30.73	13.44	289	1.60
Plovas su vištiena 170/80 (tausojantis)	KP-07	250.00	47.91	29.47	16.04	454	1.20
Varškės 9% pudingas (tausojantis) ( <b>G, K, P</b> ) <sup>*</sup>	Va-4	240.00	31.19	32.60	36.26	582	1.50
Grietinė 30 % ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Agurkinis padažas ( <b>K, P</b> ) <sup>*</sup>	P-2	50.00	2.70	0.68	10.69	110	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	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	Sal-19	120.00	5.38	1.28	7.88	98	0.40
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	60.00	3.96	0.78	0.30	22	0.40
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	0.50
Kefyras 2,5% ( <b>P</b> ) <sup>*</sup>	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

\* **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, 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	3.92	176	0.20
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	Šal-01	200.00	10.88	8.15	5.94	130	0.60
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (tausojantis) (K)*	KP-06	150.00	7.31	52.83	19.53	416	1.40
Balandėliai su mėsa 150/90 (tausojantis) (P)*	K-9	240.00	18.27	21.96	18.86	331	1.00
Jogurtiniai blynėliai (G, K)*	M-04	220.00	83.11	26.66	20.45	623	1.10
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	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	0.40
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	45.77	5.02	15.22	340	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	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Ridikėliai	D-13	60.00	2.34	0.66	0.06	13	0.40
Apelsinai	V-2	200.00	22.00	1.60	0.40	98	0.50
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	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, 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	12.38	1.69	5.63	107	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.20
Kiaulienos kepinukai (K)*	K-10	150.00	16.08	31.30	25.88	422	1.20
Bulvių plokštainis su vištiena (K, P)*	Bul-04	250.00	45.30	30.02	15.01	436	0.90
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (P, K, G)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.30
Grietinė 30 % (P)*	P-007	30.00	0.93	0.70	9.00	88	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	10.75	0.54	0.27	48	0.20
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis) (G)*	Gar-04	200.00	48.89	6.37	9.57	307	0.30
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	4.77	1.30	7.08	88	0.70
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	12.70	174	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	60.00	2.46	0.60	0.12	13	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	60.00	1.38	0.48	0.12	9	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	60.00	4.92	0.66	0.18	24	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.60
Kefyras 2,5% (P)*	G-1	250.00	12.25	8.50	6.25	139	0.30

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