

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		
Rūgštinių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-10	150.00	13.64	1.79	3.84	96	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kiauliena su troškintais kopūstais ir daržovėmis (tausojantis) 130/150 (P)*	K-015	280.00	24.21	33.63	54.12	718	1.70
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) (G, K)*	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.30
Varškės kukuliai (tausojantis) (K, P)*	Va-16	250.00	38.42	33.27	19.89	466	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
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	5.12	1.47	5.93	80	0.60
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	0.40
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	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.	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	4.84	100	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
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	7.31	52.83	19.53	416	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
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Graikiškas jogurtas	Pad-3	50.00	2.00	3.50	2.00	40	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-01	200.00	32.67	4.80	17.57	308	0.40
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	5.38	1.45	7.11	91	0.70
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Sal-02	120.00	6.29	0.97	10.80	126	0.60
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Marinuoti agurkai .	D-12	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% (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, 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
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (G, K) [*]	K-1	150.00	10.11	35.42	25.22	409	1.60
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). (G, K) [*]	K-008	150.00	11.79	27.38	20.72	343	1.30
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (P, K, G) [*]	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.10
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	14.01	186	0.50
Švieži agurkai.	D-06	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.20
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	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)

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	10.88	8.15	5.94	130	0.60
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Konvekcinėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (K, G, Ž) [*]	Ž-1	150.00	11.28	30.73	13.44	289	1.70
Žemaičių blynai su mėsa 170/50 g (G, K) [*]	Bul-02	220.00	57.13	14.83	23.55	500	0.70
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) (G, K, P) [*]	M-5	240.00	37.25	39.77	24.81	531	1.10
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
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	0.20
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	10.29	147	0.40
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	Sal-16	120.00	5.38	1.45	7.11	91	0.70
Marinuoti agurkai .	D-12	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	0.40
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20
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)

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
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kepta viščiukų krūtinėlės filė (tausojantis) (G, K) [*]	KP-04	150.00	14.20	39.90	13.86	341	1.50
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K) [*]	KP-2	150.00	15.08	35.50	12.52	315	1.40
Blynėliai su varške 9 % (G, K, P) [*]	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.60
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	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)

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	2.76	71	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (P)*	K-08	250.00	48.39	28.57	22.83	513	1.40
Kiaulienos kepinukai (K)*	K-10	150.00	16.08	31.30	25.88	422	1.30
Jogurtiniai blynėliai (G, K)*	M-04	220.00	79.37	25.51	19.80	598	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	5.38	1.45	7.11	91	0.70
Ropių, morkų ir obuolių salotos (augalinis)	Sal-18	120.00	12.92	1.07	6.95	119	0.60
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	0.40
Marinuoti agurkai .	D-12	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	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)

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 (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	0.30
Lašišos ir jūrines lydekos kotletai (tausojantis) (G, Ž, K, P)*	Ž-5	110.00	8.42	19.24	12.72	225	2.40
Balandėliai su mėsa 150/90 (tausojantis) (P)*	K-9	240.00	17.77	21.75	16.35	305	1.00
Varškės kukuliai (tausojantis) (K, P)*	Va-16	250.00	38.42	33.27	19.89	466	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Grietinės padažas (P, G)*	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
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	Gar-14	200.00	45.77	5.02	15.22	340	0.30
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	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Obuoliai	V-1	200.00	26.00	0.80	0.80	114	0.20
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)

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		
Rūgštinių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G) [*]	SR-10	150.00	13.64	1.79	3.84	96	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Traški vištienos filė (tausojantis). (K) [*]	KP-09	150.00	22.73	33.48	12.57	338	1.60
Vištienos maltinukas (tausojantis). (G, K) [*]	KP-03	150.00	19.60	46.48	18.50	431	1.30
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (G, K, P) [*]	M-3	240.00	52.92	22.72	23.27	512	0.80
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Biri ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	Gar-05	200.00	57.39	6.60	8.69	334	0.40
Šviežių 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	70.00	4.62	0.91	0.35	25	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	0.70	0.14	16	0.20
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

2 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		
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SR-5	150.00	16.79	2.32	6.27	133	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kiaulienos (mentės) maltinukas (tausojantis) (G, K) [*]	K-2	150.00	8.20	25.99	31.30	418	1.30
Virtos dešrelės	K-22	180.00	1.62	12.42	49.14	498	1.00
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (P, K, G) [*]	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.10
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (P) [*]	Gar-01	200.00	32.67	4.80	17.57	308	0.40
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis) (G) [*]	Gar-04	200.00	48.89	6.37	9.57	307	0.30
Daržovių salotos	Sal-01	120.00	5.12	1.47	5.93	80	0.60
Burokėliai su užpilu (augalinis)	Sal-09	120.00	15.31	2.12	9.58	156	0.40
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	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	0.70	0.14	16	0.20
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)

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	3.32	170	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
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	52.67	17.59	15.51	421	0.80
Blynėliai su varške 9 % (G, K, P)*	M-2	240.00	79.39	24.75	20.28	599	0.60
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	10.29	147	0.40
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	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	0.70	0.14	16	0.20
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, 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
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis 220/60 (tausojantis). (P)*	KP-08	280.00	59.34	27.06	14.33	475	1.60
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	54.37	37.64	21.45	561	1.20
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	5.12	1.47	5.93	80	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	14.01	186	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	0.40
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	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, 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		
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis),	SR-3	150.00	8.70	1.42	2.84	66	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Traški vištienos filė (tausojantis). (K)*	KP-09	150.00	22.73	33.48	12.57	338	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	1.30
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-01	200.00	32.67	4.80	17.57	308	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	70.00	5.74	0.77	0.21	28	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Marinuoti agurkai .	D-12	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		
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis). (G)*	SR-10	150.00	13.64	1.79	3.84	96	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Vištienos kepinukai (tausojantis) (K)*	KP-2	150.00	15.08	35.50	12.52	315	1.40
Plovas su kalakutiena 170/80 (tausojantis) (P)*	K-08	250.00	48.39	28.57	22.83	513	1.40
Blynėliai su varške 9 % (G, K, P)*	M-2	220.00	72.77	22.69	18.59	549	0.60
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	5.38	1.45	7.11	91	0.70
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Marinuoti agurkai .	D-12	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.40
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.	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	8.86	137	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	0.30
Karališki balandėliai su kiauliena ir padažu 180/50 (tausojantis) (G, P)*	K-04	230.00	22.86	37.54	27.28	487	1.50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa 180/70 (tausojantis). (K)*	Bul-5	250.00	53.87	27.98	7.44	394	0.80
Bananiniai ir obuoliniai blynėliai (G, K, P)*	M-06	220.00	73.75	13.47	19.55	525	0.70
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
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	5.12	1.47	5.93	80	0.60
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	Sal-19	120.00	5.38	1.28	7.88	98	0.50
Marinuoti agurkai .	D-12	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	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.	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
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (K, G, Ž)*	Ž-1	150.00	11.28	30.73	13.44	289	1.70
Lietiniai blynai su vištiena 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-5	240.00	37.25	39.77	24.81	531	1.10
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (P, K, G)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
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	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	10.29	147	0.40
Marinuoti agurkai .	D-12	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	0.50
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	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Traški vištiena (tausojantis) (K)*	KP-51	150.00	17.98	34.76	7.04	274	1.60
Plovas su kiaušiena 170/80 g. (tausojantis) (P)*	K-07	250.00	47.29	24.77	20.03	469	1.10
Varškės kukuliai (tausojantis) (K, P)*	Va-16	250.00	38.42	33.27	19.89	466	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Grietinės padažas (P, G)*	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	5.12	1.47	5.93	80	0.60
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	14.01	186	0.50
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	0.40
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Kriaušės	V-4	200.00	26.80	0.80	0.60	116	0.40
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, 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	8.86	137	0.30
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (G, K)*	K-1	150.00	10.11	35.42	25.22	409	1.60
Užkepti kiaulienos kotletai (tausojantis). (G, K)*	K-008	150.00	11.79	27.38	20.72	343	1.30
Lietiniai blynai su varške 160/80 (tausojantis) (G, K, P)*	M-3	240.00	52.92	22.72	23.27	512	0.80
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	0.20
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	Gar-01	200.00	32.67	4.80	17.57	308	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	10.29	147	0.40
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Sal-11	120.00	11.98	1.58	11.45	157	0.50
Marinuoti agurkai .	D-12	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	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	2.76	71	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Konvekciniėje krosnelėje kepta jūros lydeka (tausojantis) (K, G, Ž) [*]	Ž-1	150.00	11.28	30.73	13.44	289	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) (G, K, P) [*]	Va-4	240.00	31.19	32.60	36.26	582	1.30
Grietinė 30% (P) [*]	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Agurkinis padažas (K, P) [*]	P-2	50.00	2.70	0.68	10.69	110	0.20
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	0.50
Marinuoti agurkai	D-02	70.00	2.47	0.37	0.05	12	0.30
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
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, 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	10.88	8.15	5.94	130	0.60
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kepta viščių 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	17.77	21.75	16.35	305	1.00
Jogurtiniai blynėliai (G, K)*	M-04	220.00	79.37	25.51	19.80	598	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	5.12	1.47	5.93	80	0.60
Morkų salotos su citrina (augalinis)	Sal-08	120.00	11.24	1.32	11.55	154	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Paprika (augalinis)	D-01	70.00	4.62	0.91	0.35	25	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)

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	4.84	100	0.20
Ruginė duona.	Duo-01	50.00	23.65	2.90	0.50	111	0.30
Kiaulienos kepinukai (K)*	K-10	150.00	16.08	31.30	25.88	422	1.30
Bulvių plokštainis su vištiena (K, P)*	Bul-04	250.00	53.57	30.92	14.07	465	0.90
Varškės 9% apkepas (tausojantis) (P, K, G)*	Va-2	220.00	44.66	36.66	22.81	531	1.10
Grietinė 30% (P)*	P-7	50.00	1.56	1.17	15.00	146	0.30
Trintos šaldytos uogos	P-4	50.00	8.40	0.60	0.30	39	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	5.38	1.45	7.11	91	0.70
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	Sal-07	120.00	12.27	2.71	14.01	186	0.50
Pomidorai (augalinis)	D-3	70.00	2.87	0.70	0.14	16	0.20
Švieži agurkai (augalinis)	D-6	70.00	1.61	0.56	0.14	10	0.30
Ropės (augalinis)	D-07	70.00	5.74	0.77	0.21	28	0.40
Mandarinai	V-3	200.00	18.80	1.40	0.60	86	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)