

**ŽEIMELIO MOKYKLOS VALGYKLOJE
GAMINAMŲ PATIEKALŲ ASORTIMENTAS
2023/2024 m.m.**

1 savaitė — Pirmadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	125/5	66,44
2.	Pieniškos dešrelės (Tausojantis)	45	129,17
3.	Varškės apkepas (Tausojantis)	150/20/50	366,64
4.	Paukštiesenos kepinukai	100	281,91
5.	Žuvies kepsnys (Jūros lydeka)	100	212,86
6.	Troškintos daržovės (Augalinis)	100	32,66
7.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
8.	Virti makaronai (Augalinis)	100	166,18
9.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	145,91
10.	Kopūstų ir porų salotos (Augalinis)	100	76,00
11.	Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	100	76,96
12.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
13.	Pieno padažas	20	23,51
14.	Marinuotas agurkas (Augalinis)	100	16,00
15.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
16.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

1 savaitė — Antradienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška daržovių sriuba	125	87,70
2.	Guliašas (jautienos) su garnyru (Tausojantis)	75/45	283,43
3.	Kepti varškėčiai	150/20/50	471,42
4.	Kiaulienos kepsnys (Tausojantis)	100	329,68
5.	Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (Augalinis) (Tausojantis)	100/100	271,92
6.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
7.	Bulvių košė	100	106,76
8.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	145,91
9.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
10.	Pieno padažas	20	23,51
11.	Marinuoti burokėliai (Augalinis)	100	42,93
12.	Ridikų salotos su morkomis ir obuoliais	100	115,65
13.	Marinuotas agurkas (Augalinis)	100	16,00
14.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0
15.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

1 savaitė — Trečiadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Barščių sriuba su bulvėmis	125/5	75,44
2.	Varškės spygliukai (Tausojantis)	150/20	348,23
3.	Paukštiesos kukuliai (Tausojantis)	100	168,97
4.	Paukštiesos guliašas (Tausojantis)	100/60	290,21
5.	Kiaulienos plovos (Tausojantis)	100/100	462,11
6.	Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (Augalinis) (Tausojantis)	200	184,65
7.	Troškintos morkos su žirneliais (Tausojantis)	100	123,14
8.	Marinuotas agurkas (Augalinis)	100	16,00
9.	Salotos su ridikėliais, agurkais (Augalinis)	100	106,71
10.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
11.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
12.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
13.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

1 savaitė — Ketvirtadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Žirnių sriuba su bulvėmis (Augalinis)	125	77,20
2.	Maltas žuvies kepsnys (Tausojantis)	100	232,06
3.	Kiaulienos maltinukas (Tausojantis)	100	268,34
4.	Kiaulienos šašlykas (Tausojantis)	100	583,83
5.	Varškės ryžių apkepas (Tausojantis)	150/20/50	349,70
6.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
7.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
8.	Ryžių košė (Augalinis)	100	156,68
9.	Daržovių salotos su paprika	100	147,78
10.	Pikantiškos (Burokėlių) salotos	100	80,35
11.	Troškintos daržovės (Augalinis)	100	32,66
12.	Šviežias pomidoras (Augalinis)	100	17,00
13.	Šaltibarščiai	250	186,30
14.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
15.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

1 savaitė — Penktadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška grikių sriuba	125	95,98
2.	Keptos paukštienos blauzdelės (Tausojantis)	50	135,89
3.	Virti varškėčiai (Tausojantis)	200/30	527,30
4.	Paukštienos maltinis su batono kubeliais	100	658,26
5.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
6.	Ryžių košė (Augalinis)	100	156,68
7.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
8.	Morkų salotos su česnakais(Augalinis)	100	76,96
9.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
10.	Morkų salotos su žaliaisiais žirneliais	100	123,14
11.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
12.	Pieno padažas	20	23,51

2 savaitė — Pirmadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška perlinių kruopų sriuba	125	86,20
2.	Mėsos ir daržovių troškinys (Kiauliena) (Tausojantis)	100/100	356,63
3.	Varškės spygliukai (Tausojantis)	150/20	348,23
4.	Lašišos medalionai (Tausojantis)	83	167,66
5.	Paukštienos kepinukai	100	281,91
6.	Kopūstų salotos (Augalinis)	100	107,30
7.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
8.	Marinuotas agurkas (Augalinis)	100	16,00
9.	Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (Augalinis) (Tausojantis)	100/100	271,92
10.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
11.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
12.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
13.	Pieno padažas	20	23,51
14.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
15.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

2 savaitė — Antradienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Trinta daržovių sriuba	125	87,34
2.	Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (Tausojantis)	100/20	208,25
3.	Varškės apkepas (Tausojantis)	150/20/50	366,64
4.	Žuvies kepsnys (Jūros lydeka)	100	212,86
5.	Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (Augalinis) (Tausojantis)	200	184,65
6.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
7.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
8.	Marinuoti burokėliai su žaliaisiais žirneliais	100	123,91
9.	Salotos su ridikėliais, agurkais (Augalinis)	100	106,71
10.	Marinuotas agurkas (Augalinis)	100	16,00
11.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
12.	Grietinės padažas su pomidorų padažu	20	40,57
13.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
14.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

2 savaitė — Trečiadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis)	125	76,20
2.	Kepti varškėčiai	150/20/50	449,71
3.	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (Kiauliena) (Tausojantis)	200/40	533,00
4.	Virtų bulvių cepelinai su varške (Tausojantis)	200/40	386,88
5.	Kiaulienos kepsnys (Tausojantis)	100	329,68
6.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
7.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
8.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
9.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
10.	Pieno padažas	20	23,51
11.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
12.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

2 savaitė — Ketvirtadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška makaronų sriuba	125	95,43
2.	Paukštienos kukuliai (Tausojantis)	100	168,97
3.	Maltas kalakutienos kepsnys (Tausojantis)	100	235,04
4.	Virtinukai su varške (Tausojantis)	200/30	528,74
5.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
6.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
7.	Bulvių košė (Tausojantis)	100	106,76
8.	Morkų salotos su česnakais	100	76,96
9.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
10.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
11.	Pieno padažas	20	23,51
12.	Šaltibarščiai	250	186,30
13.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

2 savaitė — Penktadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	125/5	78,25
2.	Kiaulienos kepsnys (Tausojantis)	100	305,67
3.	Virti varškėčiai (Tausojantis)	200/30	585,68
4.	Bulvių plokštainis su paukštienos filė	200/40	410,68
5.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
6.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
7.	Kopūstų ir pomidorų salotos (Augalinis)	100	104,35
8.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
9.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
10.	Pieno padažas	20	23,51
11.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
12.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

3 savaitė — Pirmadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Kopūstų sriuba su bulvėmis	125/5	66,44
2.	Pieniškos dešrelės (Tausojantis)	90	258,34
3.	Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (Tausojantis)	90	234,11
4.	Varškės ir ryžių apkepas (Tausojantis)	150/20/50	349,70
5.	Žuvies kepsnys (Jūros lydeka)	100	212,86
6.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
7.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
8.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
9.	Kopūstų ir porų salotos (Augalinis)	100	76,00
10.	Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	100	76,96
11.	Konservuoti žirneliai (Augalinis)	100	64,00
12.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
13.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
14.	Pieno padažas	20	23,51
15.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0
16.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

3 savaitė — Antradienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška ryžių sriuba	125	86,35
2.	Jautienos guliašas (Tausojantis)	75/45	283,43
3.	Kepti varškėčiai	150/20/50	449,71
4.	Maltas kiaulienos šnicelis (Tausojantis)	100	297,59
5.	Balandėliai su mėsa (kiauliena)	200/40	316,11
6.	Bulvių, morkų, ž.žirnelių troškinys (Augalinis) (Tausojantis)	200	184,65
7.	Virti makaronai (Augalinis)	100	166,18
8.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
9.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
10.	Marinuoti burokėliai (Augalinis)	100	42,93
11.	Žirneliai (Augalinis)	20	12,80
12.	Daržovių salotos su paprika (Augalinis)	100	147,78
13.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
14.	Grietinės padažas su pomidorų padažu	20	40,57
15.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0
16.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

3 savaitė — Trečiadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Trinta moliūgų sriuba	125	62,04
2.	Varškės apkepas (Tausojantis)	150/20/50	366,64
3.	Maltas paukštienos kepsnys (Tausojantis)	100	228,48
4.	Kiaulienos plovas (Tausojantis)	100/100	462,11
5.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
6.	Salotos su ridikėliais, agurkais (Augalinis)	100	106,71
7.	Morkų salotos su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	100	123,14
8.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
9.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
10.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
11.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
12.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

3 savaitė — Ketvirtadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Barščių sriuba su bulvėmis	125/5	75,44
2.	Maltas žuvies kepsnys (Jūros lydeka) (Tausojantis)	100	232,06
3.	Virti varškėčiai (Tausojantis)	200/30	527,30
4.	Kiaulienos kepsnys (Tausojantis)	100	329,68
5.	Kiaulienos šašlykai (Tausojantis)	100	583,83
6.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis) (Tausojantis)	100	32,66
7.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
8.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
9.	Bulvių košė (Tausojantis)	100	106,76
10.	Ryžių košė (Augalinis)	100	156,68
11.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
12.	Šviežias agurkas (Augalinis)	100	11,00
13.	Salotos su ridikėliais, agurkais (Augalinis)	100	106,71
14.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
15.	Pieno padažas	20	23,51
16.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
17.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

3 savaitė — Penktadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška perlinių kruopų sriuba	125	86,20
2.	Keptos paukštienos blauzdelės (Tausojantis)	50	135,89
3.	Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (Tausojantis)	200/40	424,94
4.	Tarkuotų bulvių cepelinai su varške (Tausojantis)	200/40	418,52
5.	Šaltibarščiai	250	186,30
6.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
7.	Ryžių košė (Augalinis)	100	156,68
8.	Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	100	76,96
9.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
10.	Šviežias pomidoras (Augalinis)	100	17,00
11.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
12.	Pievagyrių padažas	50	107,89
13.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0
14.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

4 savaitė — Pirmadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis)	125	76,20
2.	Varškės ir ryžių apkepas (Tausojantis)	150/20/50	349,70
3.	Žuvies kepsnys (Jūros lydeka)	100	212,86
4.	Kiaulienos kepsnys (Tausojantis)	100	329,68
5.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
6.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
7.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
8.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
9.	Kopūstų salotos (Augalinis)	100	107,30
10.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
11.	Žirneliai (Augalinis)	20	12,80
12.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
13.	Pieno padažas	20	23,51
14.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
15.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

4 savaitė — Antradienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Pieniška grikių sriuba	125	95,98
2.	Kiaulienos guliašas (Tausojantis)	75/45	256,87
3.	Kepti varškėčiai	150/20/50	449,71
4.	Kiaulienos maltinukas su sūrio ir kiaušinio įdaru (Tausojantis)	90	234,11
5.	Lietiniai su varške	150/75/20/50	554,71
6.	Perlinių kruopų košė (Augalinis)	100	145,91
7.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
8.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
9.	Marinuoti burokėliai su žaliaisiais žirneliais	100	123,91
10.	Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis (Augalinis)	100	160,92
11.	Marinuotas agurkas (Augalinis)	100	16,00
12.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
13.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis)	100	32,66
14.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
15.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

4 savaitė — Trečiadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	125/5	78,25
2.	Bulvių kukuliai su varške (Tausojantis)	200/40	386,28
3.	Maltas paukštienos šnicelis (Tausojantis)	100	363,55
4.	Virtų bulvių blynai su mėsa (Kiauliena)	200/40	616,22
5.	Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (Tausojantis)	100/100	271,92
6.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
7.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
8.	Raugintų kopūstų salotos (Augalinis)	100	119,75
9.	Šviežias agurkas (Augalinis)	100	11,00
10.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
11.	Pievagrybių padažas	50	107,89
12.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

4 savaitė — Ketvirtadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Daržovių sriuba	125	70,10
2.	Paukštienos guliašas (Tausojantis)	100/60	290,21
3.	Virtinukai su mėsa (Tausojantis)	200/30	462,67
4.	Žuvies kepsnys (Jūros lydeka)	100	212,86
5.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
6.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
7.	Bulvių košė (Tausojantis)	100	106,76
8.	Morkų salotos su česnakais (Augalinis)	100	76,96
9.	Šaltibarščiai	250	186,30
10.	Troškintos daržovės (asoti) (Augalinis) (Tausojantis)	100	32,66
11.	Morkų salotos su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	100	123,14
12.	Šviežias pomidoras (Augalinis)	100	17,00
13.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
14.	Pievagrybių padažas	50	107,89
15.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92
16.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0

4 savaitė — Penktadienis

Eil. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Kiekis (gramais)	Energetinė vertė (kcal.)
1.	Trinta daržovių sriuba	125	87,34
2.	Žuvies šnicelis (Jūros lydeka) (Tausojantis)	75	194,40
3.	Virti varškėčiai (Tausojantis)	200/30	527,30
4.	Tarkuotų bulvių plokštainis su kiauliena	200/40	448,98
5.	Pieniškos dešrelės (Tausojantis)	45	129,17
6.	Virtos bulvės (Augalinis)	100	83,43
7.	Grikių košė (Augalinis)	100	202,88
8.	Kopūstų ir pomidorų salotos (Augalinis)	100	104,35
9.	Šviežias agurkas (Augalinis)	100	11,00
10.	Sviesto ir grietinės padažas	20	97,52
11.	Pieno padažas	20	23,51
12.	Arbata juodoji pakeliuose be cukraus	200	0
13.	Vaisinė arbata su citrina	200	21,92

Pastaba:

(TAUSOJANTIS PATIEKALAS) - šiltas maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

(AUGALINIS) - tai šaltas arba šiltas patiekalas, pagamintas be pieno produktų, kiaušinių, mėsos, žuvies - be jokių gyvūninės kilmės maisto produktų.

Valgiaraščiai patvirtinti gimnazijos direktorės, sudaryti 4 savaitių laikotarpiui. Esant reikalui jis gali būti koreguojamas.

Valgiaraštį sudarė: vyr. virėja Ligita Merkelienė