

JURBARKO R. VELIUONOS ANTANO IR JONO JUŠKŲ GIMNAZIJA

Dariaus ir Girėno g. 22, Veliuona, Jurbarko r.

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus (vaikai)

Įstaigos darbo laikas
8.30 val. iki 16.00 val.



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba Vanduo, Džiovinti žirniai, Bulvės, Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Druska, Džiovinti petražolių lapai, Juodieji pipirai	SR-26	200.00	9.99	3.27	31.85	197
Orkaitėje troškinti lašišos filė kukuliai (G, P, K)* Šaldyta lašišos filė, Pienas, 2,5 % riebumo, Avižiniai dribsniai, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai, Krapai	AP-30	100.00	20.11	13.53	7.37	232
Kepta vištienos filė 2 (G, K, P)* Vištienos filė, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-22(11-v)	112.00	27.83	17.28	7.09	295
Mažylių blynai (K, P, G)* Bulvės, Varškė, 9 % riebumo, Krakmolos, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska	PV-57	170.00	9.34	11.95	35.10	285
Pieno-pomidorų padažas (P, G)* Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Pomidorų padažas, Joduota druska	PD-4/a	20.00	0.90	1.84	2.28	29
Grietinės padažas (P, G)* Vanduo, Grietinė, 30 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska	PD-24	20.00	0.29	3.76	0.98	39
Bulvių košė (P)* Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Virti ryžiai Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-18	80.00	2.64	3.11	22.95	130
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su saulėgrąžų aliejumi pekino kopūstai, Pomidorai, Porai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-26	116.00	1.43	6.31	4.51	81
Morkų salotos su majonezu 40% ir česnakų (K)* Morkos, Majonezas 40%, Česnakai, Joduota druska, Juodieji pipirai	GA-33	60.00	0.67	3.35	5.46	55
Stalo vanduo paskanintas citrina Vanduo, Citrinos	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			75.52	67.38	134.96	1448
Iš viso (dienos davinio):			75.52	67.38	134.96	1448

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų-morkų bulvių sriuba (P)* Vanduo, Bulvės, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Grietinė, 30 % riebumo, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	SR-7	200.00	2.78	9.07	17.67	163
Kiaulienos kotletas (K, G, P)* Kiaulienos kumpinė, Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Manų kruopos, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Morkos, Svogūnai, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-33	100.00	16.59	13.35	17.25	256
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (P)* Vištienos šlaunelių arba kumpelių mėsa, Grietinė, 30 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai, Česnakai	AP-31	80.00	19.38	15.48	0.28	218
Lietiniai su varškės įdaru (P, K, G)* Varškė, 9 % riebumo, Pienas, 2,5 % riebumo, Vanduo, Kvietiniai miltai, 550, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Joduota druska, Vanilinis cukrus	AP-	120.00	10.77	9.45	23.74	223
Pieno-pomidoro padažas 1 (P, G)* Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Pomidorų padažas, Cukrus, Joduota druska	PD-4	30.00	1.35	2.77	4.15	47
Uogų padažas Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės), Cukrus, Krakmolas, Vanilinis cukrus	PD-31	20.00	0.12	0.07	5.19	22
Grietinė 30% (P)* Grietinė, 30 % riebumo	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Grikių košė 1 (P)* Vanduo, Grikių kruopos, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	Ga-13	110.00	3.79	2.58	20.81	122
Virti ryžiai Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-18	80.00	2.64	3.11	22.95	130
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30% (P)* Pomidorai, Agurkai, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska	GA-43	80.00	0.86	2.55	2.64	37
Burokėlių salotos su aliejumi Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Stalo vanduo paskanintas braškėmis Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės)	GR-22/c	150.00	0.09	0.05	0.96	5
Iš viso:			59.60	66.03	121.31	1318
Iš viso (dienos davinio):			59.6	66.03	121.31	1318

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių-morkų-svogūnų sriuba (P)* Vanduo, Bulvės, Lęšiai, Morkos, Svogūnai, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska, Krapai, Juodieji pipirai	SR-28	200.00	9.77	4.91	29.48	201
Bulvių plokštainis su vištiena (P)* Bulvės, Paukštienos filė, Pienas, 2,5 % riebumo, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-2	200.00	17.90	6.25	33.38	261
Kiaulienos karbonadas (G, K, P)* Kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Pienas, 2,5 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-52	100.00	25.94	17.76	4.42	281
Virti varškėčiai (P, G, K)* Varškė, 9 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Kiaušiniai, Cukrus, Vanduo, Joduota druska	PV-20	150.00	20.38	9.95	39.73	330
Pieno padažas 2 (P, G)* Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Cukrus, Joduota druska	PD-10	20.00	0.87	1.85	2.59	30
sviesto-grietinės padažas (P)* Grietinė, 30 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	PD-3	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Bulvių košė (P)* Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis Bananai, Obuoliai, Braškės	GA-42	95.00	0.87	0.35	17.13	75
Burokėlių salotos su aliejumi Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Švieži agurkai Agurkai	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Stalo vanduo paskanintas citrina Vanduo, Citrinos	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			79.60	57.70	150.67	1440
Iš viso (dienos davinio):			79.6	57.7	150.67	1440

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



1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba <i>Vanduo, Bulvės, Pupelės, Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Druska, Džiovinti petražolių lapai, Juodieji pipirai</i>	SR-27	200.00	7.32	3.19	25.08	158
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (P)* <i>Vištienos šlaunelių arba kumpelių mėsa, Grietinė, 30 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai, Česnakai</i>	AP-31	100.00	24.23	19.35	0.35	272
Žemaičių blynai (G, K)* <i>Bulvės, Kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Krakmolos, Kvietiniai miltai, 550, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-29	210.00	18.90	8.00	41.08	312
Sklindžiai (G, P, K)* <i>Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Joduota druska</i>	PV-39	120.00	9.25	11.93	43.47	318
Grietinė 30% (P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo</i>	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Uogų padažas <i>Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės), Cukrus, Krakmolos, Vanilinis cukrus</i>	PD-31	20.00	0.12	0.07	5.19	22
Virtos bulvės <i>Vanduo, Bulvės, Joduota druska</i>	GA-11/a	100.00	2.00	0.10	18.30	82
Burokėlių salotos su aliejumi <i>Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska</i>	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Morkų salotos su majonezu ir obuoliais (K)* <i>Morkos, Obuoliai, Majonezas 40%, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	GA-34	50.00	0.50	2.71	5.06	47
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai</i>	GA-19	50.00	1.40	0.00	0.65	8
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis <i>Vanduo, Kriaušės</i>	GR-22/e	150.00	0.03	0.02	1.01	4
Iš viso:			64.98	52.92	145.86	1320
Iš viso (dienos davinio):			64.98	52.92	145.86	1320

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-pupelių-kopūstų sriuba su grietine 30% (P) [*] Vanduo, Burokėliai, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Pupelės, Svogūnai, Pomidorų padažas, Grietinė, 30 % riebumo , Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Druska	SR-6	200.00	4.08	7.42	16.95	151
Kiaulienos "Netikras zuikis" (G, P, K) [*] Kiaulienos kumpinė, Pienas, 2,5 % riebumo , Kiaušiniai , Manų kruopos , Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-6	110.00	19.44	9.56	9.08	200
Kepta vištienos filė 2 (G, K, P) [*] Vištienos filė, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo , Kiaušiniai , Kvietiniai miltai, 550 , Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-22(11-v)	112.00	27.83	17.28	7.09	295
Sklinžiai su obuoliais (G, P, K) [*] Pienas, 2,5 % riebumo , Kvietiniai miltai, 550 , Obuoliai, Kiaušiniai , Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Joduota druska	PV-31	120.00	9.36	12.04	46.98	334
Obuolių padažas Obuoliai, Vanduo, Cukrus, Krakmolos, Vanilinis cukrus	PD-30	20.00	0.04	0.04	5.21	21
Morkų-grietinės-pieno padažas (G, P) [*] Pienas, 2,5 % riebumo , Morkos, Svogūnai, Grietinė, 30 % riebumo , Saulėgrąžų aliejus, Kvietiniai miltai, 550 , Joduota druska	PD-8	25.00	1.47	6.59	3.89	81
Perlinis kuskusas Vanduo, perlinis kuskusas, Joduota druska	GA-32	100.00	4.24	0.53	26.12	126
Bulvių košė (P) [*] Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo , Sviestas, 82 % riebumo , Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Švieži pomidorai Pomidorai	GA-28	100.00	1.00	0.20	4.10	22
Švieži agurkai Agurkai	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Morkų salotos su majonezu 40% ir česnakų (K) [*] Morkos, Majonezas 40% , Česnakai, Joduota druska, Juodieji pipirai	GA-33	60.00	0.67	3.35	5.46	55
Stalo vanduo paskanintas agurkais Vanduo, Agurkai	GR-22/g	150.00	0.06	0.02	0.17	1
Iš viso:			70.78	60.06	142.65	1394
Iš viso (dienos davinio):			70.78	60.06	142.65	1394

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai su bulvėmis (P, K)* Kefyras, 2,5 % riebumo, Bulvės, Burokėliai, Vanduo, Agurkai, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Krapai, Joduota druska	SR-23	196.00	5.24	4.84	14.65	123
Ryžių-kiaulienos plovas (P)* Kiaulienos kumpinė, Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Morkos, Svogūnai, Pomidorų padažas, Saulėgrąžų aliejus, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska, Česnakai, Juodieji pipirai, Lauro lapai	AP-7	250.00	22.34	19.11	42.98	433
Vištienos maltinis 2 (G, K)* Vištienos filė, Kiaušiniai, Vanduo, Manų kruopos, Saulėgrąžų aliejus, Kvietiniai miltai, 550, Morkos, Svogūnai, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-32(6-10;11-v)	110.00	1682.19	75.46	12.17	7457
Varškės apkepas (P, G, K)* Varškė, 9 % riebumo, Manų kruopos, Pienas, 2,5 % riebumo, Kiaušiniai, Cukrus, Grietinė, 30 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska, Vanilinis cukrus	PV-32	175.00	22.62	16.75	30.13	362
Saldus grietinės padažas (P)* Grietinė, 30 % riebumo, Cukrus		15.00	0.24	3.00	5.30	49
Bulvių košė (P)* Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30% (P)* Pomidorai, Agurkai, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska	GA-43	80.00	0.86	2.55	2.64	37
Burokėlių salotos su aliejumi Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Marinuoti agurkai Marinuoti agurkai	GA-19	30.00	0.84	0.00	0.39	5
Stalo vanduo paskanintas braškėmis Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės)	GR-22/c	150.00	0.09	0.05	0.96	5
Iš viso:			1737.56	127.76	131.10	8624
Iš viso (dienos davinio):			1737.56	127.76	131.1	8624

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba Vanduo, Moliūgas, Bulvės, Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Česnakai, Joduota druska, Juodieji pipirai	SR-30	200.00	1.91	3.05	14.81	94
Žuvies šnicelis (Ž, K, G)* Jūrų lydeka, Kiaulienos kumpinė, Manų kruopos, Saulėgrąžų aliejus, Kiaušiniai, Morkos, Svogūnai, Joduota druska, Krapai, Juodieji pipirai	AP-35	120.00	18.89	13.76	7.94	231
Kiaulienos karbonadas (G, K, P)* Kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Pienas, 2,5 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-52	100.00	25.94	17.76	4.42	281
Varškės 9% sklindžiai (G, P, K)* Pienas, 2,5 % riebumo, Vanduo, Kvietiniai miltai, 550, Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Joduota druska, Geriamoji soda	PV-19	100.00	10.85	14.95	36.20	323
Uogų padažas Vanduo, Šaldytos uogos (braškės, avietės), Cukrus, Krakmolas, Vanilinis cukrus	PD-31	20.00	0.12	0.07	5.19	22
Morkų-grietinės-pieno padažas (G, P)* Pienas, 2,5 % riebumo, Morkos, Svogūnai, Grietinė, 30 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska	PD-8	25.00	1.47	6.59	3.89	81
Virtos bulvės 2 Bulvės, Vanduo, Joduota druska	GA-11	100.00	2.10	0.11	19.22	86
Virti makaronai (G)* Vanduo, Makaronai be kiaušinių, Joduota druska	PV-40	100.00	3.60	0.10	25.27	116
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su saulėgrąžų aliejumi pekino kopūstai, Pomidorai, Porai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-26	116.00	1.43	6.31	4.51	81
Burokėlių salotos su aliejumi Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Marinuoti agurkai Marinuoti agurkai	GA-19	30.00	0.84	0.00	0.39	5
Stalo vanduo paskanintas citrina Vanduo, Citrinos	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			68.07	65.78	127.73	1375
Iš viso (dienos davinio):			68.07	65.78	127.73	1375

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių-morkų sriuba <i>Vanduo, avinžirniai, Bulvės, Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Druska, Krapai, Juodieji pipirai, Lauro lapai</i>	SR-24	200.00	6.67	2.87	18.21	125
Kiaulienos kotletas (K, G, P)* <i>Kiaulienos kumpinė, Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Manų kruopos, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Morkos, Svogūnai, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-33	100.00	16.59	13.35	17.25	256
Kepta vištienos filė 2 (G, K, P)* <i>Vištienos filė, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-22(11-v)	112.00	27.83	17.28	7.09	295
Mažylių blynai (K, P, G)* <i>Bulvės, Varškė, 9 % riebumo, Krakmolos, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska</i>	PV-57	170.00	9.34	11.95	35.10	285
Pieno padažas 3 (P, G)* <i>Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Cukrus, Joduota druska</i>	PD-9	15.00	0.65	1.38	1.94	23
Grietinė 30% (P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo</i>	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Perlinis kuskusas <i>Vanduo, perlinis kuskusas, Joduota druska</i>	GA-32	100.00	4.24	0.53	26.12	126
Bulvių košė (P)* <i>Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska</i>	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Morkų-obuolių-porų salotos su majonezu 40% (K)* <i>Morkos, Obuoliai, Majonezas 40%, Porai</i>	GA-39	100.00	1.01	6.72	9.55	103
Burokėlių salotos su aliejumi <i>Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska</i>	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Švieži agurkai <i>Agurkai</i>	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Staio vanduo paskanintas obuoliais <i>Vanduo, Obuoliai</i>	GR-22/d	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Iš viso:			70.18	64.69	139.51	1421
Iš viso (dienos davinio):			70.18	64.69	139.51	1421

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

Jurbarko r. Veliuonos Antano ir Jono Juškų gimnazija (Dokumentas: Mokami)

Direktorė Ugnė Beinarytė

2 Savaitė, Ketvirtadienis



Pietūs

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba Vanduo, Bulvės, Pupelės, Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Druska, Džiovinti petražolių lapai, Juodieji pipirai	SR-27	200.00	7.32	3.19	25.08	158
Vištienos troškiny su morkomis ir žirneliais (G, P)* Paukštiesienos filė, Morkos, Konservuoti žirneliai, be skysčio, Grietinė, 30 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Svogūnai, Vanduo, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-14	130.00	26.61	13.35	7.32	256
Kiaulienos Šašlykas Kiaulienos mentė, Svogūnai, Citrinos, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-61	100.00	24.41	27.61	3.62	361
Žemaičių blynai (G, K)* Bulvės, Kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Krakmolos, Kvietiniai miltai, 550, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-29	210.00	18.90	8.00	41.08	312
Grietinė 30% (P)* Grietinė, 30 % riebumo	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Pomidorų padažas		5.00	0.20	0.03	1.19	6
Virti makaronai (G)* Vanduo, Makaronai be kiaušinių, Joduota druska	PV-40	100.00	3.60	0.10	25.27	116
Virti ryžiai Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-18	80.00	2.64	3.11	22.95	130
Burokėlių salotos su aliejumi Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Švieži agurkai Agurkai	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai Pomidorai	GA-28	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Stalo vanduo paskanintas apelsinai Vanduo, Apelsinai	GR-22/b	150.00	0.09	0.03	1.25	6
		Iš viso:	85.82	63.15	136.40	1457
		Iš viso (dienos davinio):	85.82	63.15	136.4	1457

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

2 Savaitė, Penktadienis



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (G, P)* Vanduo, Džiovinti žirniai, Perlinės kruopos, Grietinė, 30 % riebumo , Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	SR-21	200.00	5.97	8.94	22.55	195
Virtų bulvių cepelinai su varškės įdaru (K, P)* Bulvės, Varškė, 9 % riebumo , Krakmolas, Kiaušiniai , Joduota druska, Cukrus	AP-13	200.00	11.97	6.09	57.46	333
Karališki balandėliai (K)* Kiaulienos kumpinė, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Kiaušiniai , Svogūnai, Krakmolas, Ryžiai, poliruoti, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-12	100.00	19.62	11.70	6.03	208
Kepta vištienos filė 2 (G, K, P)* Vištienos filė, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550 , Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-22(11-v)	112.00	27.83	17.28	7.09	295
Pieno padažas 3 (P, G)* Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo , Cukrus, Joduota druska	PD-9	30.00	1.30	2.76	3.87	46
Grietinė 30% (P)* Grietinė, 30 % riebumo	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Bulvių košė (P)* Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo , Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Virti ryžiai Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-18	80.00	2.64	3.11	22.95	130
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis Banantai, Obuoliai, Braškės	GA-42	95.00	0.87	0.35	17.13	75
Šviežių kopūstų-morkų salotos Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-15	60.00	0.83	1.12	3.74	28
Švieži pomidorai Pomidorai	GA-28	150.00	1.50	0.30	6.15	33
Stalo vanduo paskanintas citrina Vanduo, Citrinos	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			75.21	59.13	164.81	1492
Iš viso (dienos davinio):			75.21	59.13	164.81	1492

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



Gimnazijos direktorė
Ugnė Beinarytė
2024-08-27

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30% (P)* <i>Bulvės, Vanduo, Burokėliai, Morkos, Svogūnai, Pomidorų padažas, Grietinė, 30 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Citrinos, Druska</i>	SR-3	200.00	2.91	7.13	25.75	179
Kepta su garais riebi žuvis <i>Šaldyta žuvis Lašiša, skumbrė, šamas), Citrinos, Joduota druska, Krapai, Juodieji pipirai</i>	AP-20	100.00	17.00	22.64	0.75	275
Kiaulienos karbonadas (G, K, P)* <i>Kiaulienos nugarinė, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Pienas, 2,5 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-52	100.00	25.94	17.76	4.42	281
Varškės-bulvių piršteliai (P, K)* <i>Bulvės, Krakmolas, Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Vanduo, Joduota druska</i>	PV-54	200.00	10.53	5.32	57.39	320
Pieno padažas (P, G)* <i>Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Cukrus, Joduota druska</i>	PD-12	20.00	0.86	1.84	2.58	30
Perlinis kuskusas <i>Vanduo, perlinis kuskusas, Joduota druska</i>	GA-32	100.00	4.24	0.53	26.12	126
Bulvių košė (P)* <i>Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska</i>	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Pomidorų-agurkų salotos su grietine 30% (P)* <i>Pomidorai, Agurkai, Grietinė, 30 % riebumo, Joduota druska</i>	GA-43	80.00	0.86	2.55	2.64	37
Burokėlių salotos su aliejumi <i>Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska</i>	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Stalo vanduo paskanintas braškėmis <i>Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės)</i>	GR-22/c	150.00	0.09	0.05	0.96	5
Iš viso:			65.57	63.82	142.49	1407
Iš viso (dienos davinio):			65.57	63.82	142.49	1407

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Marinuotų agurkų-perlinių kruopų sriuba (G, P)* <i>Vanduo, Bulvės, Marinuoti agurkai, Perlinės kruopos, Morkos, Svogūnai, Grietinė, 30 % riebumo, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska</i>	SR-2	200.00	3.72	7.32	23.70	176
Karališki balandėliai (K)* <i>Kiaulienos kumpinė, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Kiaušiniai, Svogūnai, Krakmolos, Ryžiai, poliruoti, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-12	100.00	19.62	11.70	6.03	208
Bulvių plokštainis su vištiena 2 (P)* <i>Bulvės, Paukštienos filė, Pienas, 2,5 % riebumo, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-2(6-10;11-v)	275.00	25.13	11.72	46.81	393
Virtinukai su varškės įdaru (G, K, P)* <i>Vanduo, Kvietiniai miltai, 550, Varškė, 9 % riebumo, Kiaušiniai, Pienas, 2,5 % riebumo, Krakmolos, Joduota druska</i>	AP-18	130.00	14.25	5.72	50.62	311
sviesto-grietinės padažas (P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska</i>	PD-3	20.00	0.36	10.52	0.45	98
Bulvių košė (P)* <i>Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska</i>	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Virti ryžiai <i>Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska</i>	GA-18	80.00	2.64	3.11	22.95	130
Pekino kopūstų-porų-pomidorų salotos su saulėgrąžų aliejumi <i>pekino kopūstai, Pomidorai, Porai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska</i>	GA-26	60.00	0.74	3.26	2.33	42
Šviežių kopūstų-morkų salotos <i>Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska</i>	GA-15	60.00	0.83	1.12	3.74	28
Švieži agurkai <i>Agurkai</i>	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Stalo vanduo paskanintas citrina <i>Vanduo, Citrinos</i>	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			69.93	57.53	174.92	1497
Iš viso (dienos davinio):			69.93	57.53	174.92	1497

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių-morkų sriuba <i>Vanduo, Bulvės, Pupelės, Morkos, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Druska, Džiovinti petražolių lapai, Juodieji pipirai</i>	SR-27	200.00	7.32	3.19	25.08	158
Virtų ir tarkuotų bulvių cepelinai <i>Bulvės, Kiaulienos kumpinė, Krakmolas, Saulėgrąžų aliejus, Vanduo, Svogūnai, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-10	210.00	16.37	9.24	64.59	407
Kepta vištienos filė 2 (G, K, P)* <i>Vištienos filė, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai</i>	AP-22(11-v)	112.00	27.83	17.28	7.09	295
Sklindžiai (G, P, K)* <i>Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Joduota druska</i>	PV-39	120.00	9.25	11.93	43.47	318
Pieno padažas 2 (P, G)* <i>Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Cukrus, Joduota druska</i>	PD-10	15.00	0.65	1.39	1.94	23
Grietinė 30% (P)* <i>Grietinė, 30 % riebumo</i>	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Uogų padažas <i>Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės), Cukrus, Krakmolas, Vanilinis cukrus</i>	PD-31	20.00	0.12	0.07	5.19	22
Bulvių košė (P)* <i>Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska</i>	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis <i>Banantai, Obuoliai, Braškės</i>	GA-42	95.00	0.87	0.35	17.13	75
Burokėlių salotos su aliejumi <i>Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska</i>	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai</i>	GA-19	30.00	0.84	0.00	0.39	5
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais <i>Vanduo, Apelsinai</i>	GR-22/b	100.00	0.06	0.02	0.83	4
Iš viso:			66.81	53.97	188.06	1505
Iš viso (dienos davinio):			66.81	53.97	188.06	1505

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

3 Savaitė, Ketvirtadienis



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų-morkų bulvių sriuba (P)* Vanduo, Bulvės, Gūžiniai kopūstai (baltieji), Morkos, Grietinė, 30 % riebumo, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	SR-7	200.00	2.78	9.07	17.67	163
Vištienos maltinis (K, G)* Vištienos filė, Vanduo, Kiaušiniai, Manų kruopos, Morkos, Kvietiniai miltai, 550, Saulėgrąžų aliejus, Svogūnai, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-32	100.00	20.95	10.45	14.28	235
Kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų padažu 2 (G, P)* Kiaulienos kumpinė, Grietinė, 30 % riebumo, Morkos, Pomidorų padažas, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai, Lauro lapai	AP-3(6-10;11-v)	180.00	26.51	21.93	10.10	344
Sklinžiai su obuoliais (G, P, K)* Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Obuoliai, Kiaušiniai, Saulėgrąžų aliejus, Cukrus, Joduota druska	PV-31	120.00	9.36	12.04	46.98	334
Obuolių padažas Obuoliai, Vanduo, Cukrus, Krakmolos, Vanilinis cukrus	PD-30	20.00	0.04	0.04	5.21	21
Pieno-pomidorų padažas 1 (P, G)* Pienas, 2,5 % riebumo, Kvietiniai miltai, 550, Sviestas, 82 % riebumo, Pomidorų padažas, Cukrus, Joduota druska	PD-4	15.00	0.68	1.39	2.08	24
Grikių košė (P)* Vanduo, Grikių kruopos, Agurkai, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	GA-13	110.00	3.86	3.43	20.98	130
Bulvių košė (P)* Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Morkų salotos su majonezu 40% ir česnakų (K)* Morkos, Majonezas 40%, Česnakai, Joduota druska, Juodieji pipirai	GA-33	60.00	0.67	3.35	5.46	55
Marinuoti agurkai Marinuoti agurkai	GA-19	30.00	0.84	0.00	0.39	5
Burokėlių salotos su aliejumi Burokėliai, Svogūnai, Saulėgrąžų aliejus, Citrinos, Joduota druska	GA-17	53.00	0.87	3.05	5.20	52
Stalo vanduo paskanintas braškėmis Vanduo, Šaldytos uogos(braškės, avietės)	GR-22/c	150.00	0.09	0.05	0.96	5
Iš viso:			68.92	67.75	145.99	1469
Iš viso (dienos davinio):			68.92	67.75	145.99	1469

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



Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių-morkų-svogūnų sriuba (P)* Vanduo, Bulvės, Lęšiai, Morkos, Svogūnai, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska, Krapai, Juodieji pipirai	SR-28	156.00	7.62	3.83	22.99	157
Kepta vištienos filė (K, P, G)* Vištienos filė, Saulėgrąžų aliejus, Grietinė, 30 % riebumo, Kiaušiniai, Kvietiniai miltai, 550, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-22	100.00	20.68	15.04	5.32	239
Kiaulienos Šašlykas Kiaulienos mentė, Svogūnai, Citrinos, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-61	100.00	24.41	27.61	3.62	361
Žemaičių blynai (G, K)* Bulvės, Kiaulienos kumpinė, Kiaušiniai, Svogūnai, Krakmolas, Kvietiniai miltai, 550, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska, Juodieji pipirai	AP-29	210.00	18.90	8.00	41.08	312
Grietinė 30% (P)* Grietinė, 30 % riebumo	PD-14	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Pomidorų padažas		5.00	0.20	0.03	1.19	6
Virti ryžiai Vanduo, Ryžiai, poliruoti, Saulėgrąžų aliejus, Joduota druska	GA-18	80.00	2.64	3.11	22.95	130
Bulvių košė (P)* Vanduo, Bulvės, Pienas, 2,5 % riebumo, Sviestas, 82 % riebumo, Joduota druska	GA-37	100.00	2.27	2.95	16.68	102
Švieži agurkai Agurkai	GA-20	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai Pomidorai	GA-28	50.00	0.50	0.10	2.05	11
Morkų-obuolių-porų salotos su majonezu 40% (K)* Morkos, Obuoliai, Majonezas 40%, Porai	GA-39	50.00	0.51	3.36	4.78	51
Stalo vanduo paskanintas citrina Vanduo, Citrinos	GR-22/a	150.00	0.05	0.03	0.69	3
Iš viso:			78.46	68.64	122.74	1423
Iš viso (dienos davinio):			78.46	68.64	122.74	1423

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