

Telšių r. Žarėnų „Minijos“ pagrindinės mokyklos valgyklos valgiaraštis 2016 m.

I savaitė

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Kaina, Eur |
|---|------------|------------|
| Pirmadienis | | |
| Bulvienė su frikadėlėmis | 250 | 0,30 |
| Naminis kotletas | 75 | 1,10 |
| Maltas zrazas | 70 | 1,20 |
| Bulviniai blynai su grietine | 200/30 | 0,80 |
| Vištienos maltinis su grietinės padažu* | 60/50 | 0,80 |
| Antradienis | | |
| Daržovių sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Žemaičių blynai su padažu | 200/30 | 1,10 |
| Maltas šnicelis | 75 | 1,10 |
| Kiaulienos kotletas | 50 | 0,80 |
| Tiršta grikių košė su sviestu* | 200/10 | 0,60 |
| Trečiadienis | | |
| Žirnių sriuba | 250 | 0,30 |
| Kiaulienos plovos | 50/200 | 1,20 |
| Muštas šnicelis | 58 | 1,20 |
| Balandėliai su padažu | 216/50/100 | 1,20 |
| Virti skryliai su grietinės – sviesto padažu* | 150/30 | 0,90 |
| Ketvirtadienis | | |
| Rūgštinių sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Ryžių košė su sviestu | 200/10 | 0,60 |
| Bulvių plokštainis su kaimišku padažu | 200/35 | 0,80 |
| Kepta žuvis | 75 | 1,20 |
| Kiaulienos guliašas | 50/75 | 1,30 |
| Mėsos kukulis su saulėgrąžomis* | 60 | 0,80 |
| Pentadienis | | |
| Šviežių kopūstų sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Bulviniai blynai su grietine | 200/30 | 0,80 |
| Mieliniai blynai su džemu | 150/25 | 0,60 |
| Kiaulienos karbonatas | 100 | 1,80 |
| Maltas šnicelis | 75 | 1,10 |
| Kiaulienos kotletas | 50 | 0,80 |
| Avižinių dribsnių košė su grietinės padažu* | 210/30 | 0,60 |
| Pirmadienis - pentadienis | | |
| Garnyrai pasirinktinai | | |
| Virtos bulvės, virti makaronai, virti ryžiai, biri grikių košė, bulvių košė | | |
| Šalti patiekalai | | |
| Morkų salotos su česnakais | 100 | 0,35 |
| Baltos salotos | 100 | 0,50 |
| Šviežių kopūstų salotos | 100 | 0,35 |
| Burokėlių salotos su aliejumi | 100 | 0,35 |
| Burokėlių – obuolių salotos su aliejumi | 100 | 0,35 |
| Bandelės, sausainiai, pyragai | | |
| Bandelė „Arbatinė su varške“ | 75 | 0,30 |
| Kretingos bandelė | 75 | 0,30 |
| Bandelė - dešrinė | 80 | 0,30 |
| Bandelė - žievelė | 75 | 0,30 |
| Sausainiai „Vaikams“ | 100 | 0,40 |
| Trapus lietuviškas riestainis | 75 | 0,40 |
| Pyragas „Rudenėlis“ | 100 | 0,50 |
| Aguoninė bandelė | 75 | 0,30 |
| Kokosinė bandelė | 75 | 0,30 |
| Gėrimai | | |
| Arbata su cukrumi | 200 | 0,20 |
| Kakava su pienu | 200 | 0,20 |
| Kefyras 2,5% | 200 | 0,20 |
| Obuolių kompotas | 200 | 0,20 |
| Pienas 2,5% | 200 | 0,20 |
| Gėrimas „Raselė“ | 200 | 0,30 |

* Tausojantis virškinimą maistas

Valgykla vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais. Išsami informacija apie patiekalų kaloringumą, baltymus, angliavandenius teikiama mokyklos valgykloje. Nesant gamybai reikalingų produktų patiekalai gali būti keičiami. Sudarė virėja Jadvyga Žemeckienė.

II savaitė

| Patiekalo pavadinimas | Išeiga | Kaina, Eur |
|---|------------|------------|
| Pirmadienis | | |
| Ukrainietiški barščiai | 250/5 | 0,30 |
| Mėsos kotletas su kopūstais | 60 | 0,80 |
| Kepta vištienos šlaunelė | 120 | 1,50 |
| Balandėliai pagardinti raudonuoju padažu | 216/50/100 | 1,20 |
| Grikių košė su sviestu | 200/10 | 0,60 |
| Daržovių troškinys su mėsa* | 200 | 1,00 |
| Antradienis | | |
| Bulvienė su pupelėm | 250 | 0,30 |
| Populiarusis žuvies maltinis su grietinės padažu | 60/50 | 0,80 |
| Manų košė su cinamonu | 300/20 | 0,60 |
| Muštas šnicelis | 58 | 1,20 |
| Vištienos maltinis | 60 | 0,80 |
| Virtų bulvių cepelinai su varške* | 200/25 | 1,10 |
| Trečiadienis | | |
| Burokėlių sriuba su pupelėm | 250/5 | 0,30 |
| Bulvių plokštainis su kaimišku padažu | 200/35 | 0,80 |
| Kiaulienos kotletas | 50 | 0,80 |
| Svetainės kotletas | 110 | 1,80 |
| Blynėliai su bananais | 180/25 | 1,00 |
| Troškinta kiauliena* | 50 | 1,30 |
| Ketvirtadienis | | |
| Šviežių kopūstų sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Žemaičių blynai su grietinės padažu | 200/30 | 1,10 |
| Vištienos maltinis su grietinės padažu | 60/50 | 0,80 |
| Maltas šnicelis | 75 | 1,10 |
| Avižinių dribsnių košė su grietinės padažu* | 210/30 | 0,60 |
| Penktadienis | | |
| Daržovių sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Cepelinai su kaimišku padažu | 180/35 | 1,10 |
| Vištienos karbonatas | 100 | 1,80 |
| Naminis maltinis | 75 | 1,20 |
| Virti varškėčiai su grietinės padažu* | 200/25 | 1,00 |
| Pirmadienis - penktadienis | | |
| Garnyrai pasirinktinai | | |
| Virtos bulvės, virti makaronai, virti ryžiai, biri grikių košė, bulvių košė | | |
| Šalti patiekalai | | |
| Morkų salotos su česnaku | 100 | 0,35 |
| Baltos salotos | 100 | 0,50 |
| Šviežių kopūstų salotos | 100 | 0,35 |
| Burokėlių salotos su aliejumi | 100 | 0,35 |
| Burokėlių – obuolių salotos su aliejumi | 100 | 0,35 |
| Bandelės, sausainiai, pyragai | | |
| Bandelė „Arbatinė su varške“ | 75 | 0,30 |
| Kretingos bandelė | 75 | 0,30 |
| Bandelė - dešrinė | 80 | 0,30 |
| Bandelė - žievelė | 75 | 0,30 |
| Sausainiai „Vaikams“ | 100 | 0,40 |
| Trapus lietuviškas riestainis | 75 | 0,40 |
| Pyragas „Rudenėlis“ | 100 | 0,50 |
| Aguoninė bandelė | 75 | 0,30 |
| Kokosinė bandelė | 75 | 0,30 |
| Gėrimai | | |
| Arbata su cukrumi | 200 | 0,20 |
| Kakava su pienu | 200 | 0,20 |
| Kefyras 2,5% | 200 | 0,20 |
| Obuolių kompotas | 200 | 0,20 |
| Pienas 2,5% | 200 | 0,20 |
| Gėrimas „Raselė“ | 200 | 0,30 |

* Tausojantis virškinimą maistas

Valgykla vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais. Išsami informacija apie patiekalų kaloringumą, baltymus, angliavandenius teikiama mokyklos valgykloje. Nesant gamybai reikalingų produktų patiekalai gali būti keičiami. Sudarė virėja Jadvyga Žemeckienė.

III savaitė

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Kaina, Eur |
|---|------------|------------|
| Pirmadienis | | |
| Agurkinė sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Mėsos kukulis | 60 | 0,80 |
| Grikių košė su sviestu | 200/10 | 0,60 |
| Kepsnys „Klumpė“ | 120 | 1,80 |
| Daržovių troškinys su vištiena* | 200 | 1,00 |
| Antradienis | | |
| Bulvienė su makaronais | 250/5 | 0,30 |
| Maltas šnicelis | 75 | 1,10 |
| Blynėliai su varške ir grietine | 170/25 | 1,00 |
| Žuvis su keptom daržovėm | 75/30 | 1,20 |
| Grikių košė su sviestu | 200/10 | 0,60 |
| Mėsos kukulis su saulėgrąžom* | 60 | 0,80 |
| Trečiadienis | | |
| Šviežių kopūstų sriuba | 250/5 | 0,30 |
| Kiaulienos kotletas | 50 | 0,80 |
| Muštas šnicelis | 58 | 1,20 |
| Kiaulienos plovas | 50/200 | 1,20 |
| Kepta vištienos šlaunelė | 120 | 1,50 |
| Virti varškėčiai su grietine* | 200/25 | 1,00 |
| Ketvirtadienis | | |
| Bulvienė su pupelėm | 250 | 0,30 |
| Mėsos kotletas su kopūstais | 60 | 0,80 |
| Žemaičių blynai su grietinės padažu | 200/30 | 1,10 |
| Mieliniai blynai su džemu | 150/25 | 0,60 |
| Virti skryliai su grietinės – sviesto padažu* | 150/30 | 0,90 |
| Penktadienis | | |
| Burokėlių sriuba su bulvėm | 250/5 | 0,30 |
| Maltas šnicelis | 75 | 1,20 |
| Vištienos karbonatas | 100 | 1,80 |
| Balandėliai pagardinti raudonuoju padažu | 216/50/100 | 1,20 |
| Ryžių košė su sviestu* | 200/10 | 0,60 |
| Pirmadienis - penktadienis | | |
| Garnyrai pasirinktinai | | |
| Virtos bulvės, virti makaronai, virti ryžiai, biri grikių košė, bulvių košė | | |
| Šalti patiekalai | | |
| Morkų salotos su česnaku | 100 | 0,35 |
| Baltos salotos | 100 | 0,50 |
| Šviežių kopūstų salotos | 100 | 0,35 |
| Burokėlių salotos su aliejumi | 100 | 0,35 |
| Burokėlių – obuolių salotos su aliejumi | 100 | 0,35 |
| Bandelės, sausainiai, pyragai | | |
| Bandelė „Arbatinė su varške“ | 75 | 0,30 |
| Kretingos bandelė | 75 | 0,30 |
| Bandelė - dešrinė | 80 | 0,30 |
| Bandelė - žievelė | 75 | 0,30 |
| Sausainiai „Vaikams“ | 100 | 0,40 |
| Trapus lietuviškas riestainis | 75 | 0,40 |
| Pyragas „Rudenėlis“ | 100 | 0,50 |
| Aguoninė bandelė | 75 | 0,30 |
| Kokosinė bandelė | 75 | 0,30 |
| Gėrimai | | |
| Arbata su cukrumi | 200 | 0,20 |
| Kakava su pienu | 200 | 0,20 |
| Kefyras 2,5% | 200 | 0,20 |
| Obuolių kompotas | 200 | 0,20 |
| Pienas 2,5% | 200 | 0,20 |
| Gėrimas „Raselė“ | 200 | 0,30 |

* Tausojantis virškinimą maistas

Valgykla vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais. Išsami informacija apie patiekalų kaloringumą, baltymus, angliavandenius teikiama mokyklos valgykloje. Nesant gamybai reikalingų produktų patiekalai gali būti keičiami. Sudarė virėja Jadvyga Žemeckienė.