



**KALVARIJOS GIMNAZIJOS
VALGYKLOS**

J. Basanavičiaus g. 16, Kalvarija

15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ VALGIARAŠTIS
11 metų ir vyresniems mokiniams

Įstaigos darbo laikas:

pirmadienis – ketvirtadienis 8.00 – 17.00 val.

penktadienis 8.00 – 15.45 val.

KALVARIJOS GIMNAZIJOS
15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS 11 METŲ IR VYRESNIEMS
NEMOKAMAI MAITINAMIEMS MOKINIAMS

Pietūs 11.25-12.50

1 savaitė
pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Vištienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/61T	100	120,30
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	90	174,56
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A	70	76,65
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	40	120,80
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G-009	150	3,000
Iš viso:			711,98

1 savaitė
antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150	104,77
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis "Tausojantis"	P014	120	274,85
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/1A	70	60,68
Marinuoti burokėliai. "Augalinis"	2-1/19A	70	30,04
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	150	2,000
Iš viso:			709,57

**1 savaitė
trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150	173,44
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su kvietiniais miltais ir grietine 30%"Tausojantis"	7-8/166T	140/20	328,6
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8%	P-2	20	11,80
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (35/14/11/7)	2-1/7A	70	51,07
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	150	3,000
Iš viso:			721,81

**1 savaitė
ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/35AT	150	135,87
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis. "Tausojantis"	K002	100	205,32
Bulvių košė su sviestu. "Tausojantis"	G-1	90	92,61
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu. "Augalinis"	2-1/19A	70	76,65
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos). "Augalinis"	D-006	50/50	31,00
EKO jogurtas "Miau" 3,4 su persikais %	P-2	125	97,5
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G-009	150	2,000
Iš viso:			734,45

**1 savaitė
penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba su bulvėmis "Augalinis", "Tausojantis"	S-20 AT	150	90,52
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydeka) kotletas. "Tausojantis"	9-8/162T	100	133,07
Ryžių (nešlifuočių) košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/36AT	90	125,46
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	25,00
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/21A	70	92,64
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	40	120,80
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G-009	150	4,000
Iš viso:			684,99



Handwritten signature in blue ink.

2 savaitė
pirmadienis

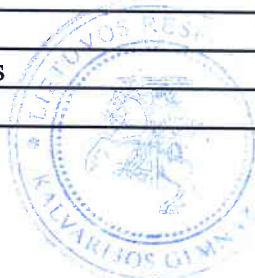
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis, "Tausojantis"	1-3/41AT	150	94,38
Grikių ir kiaulienos troškinys. "Tausojantis"	11-5/100T	160/50	395,79
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/1A	70	60,68
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/4A	70	109,79
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G-009	150	3,000
Iš viso:			779,04

2 savaitė
antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/38AT	150	143,79
Kalakutienos kukulis su morkomis. "Tausojantis"	10-3/62T	100	120,32
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/45AT	110	146,99
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, citrinos sultimis. "Augalinis"	2-1/25A	70	54,15
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	150	2,000
Iš viso:			652,5

2 savaitė
trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/31AT	150	104,77
Kepta riebi žuvis (šamas) su provanso žolelėmis. "Tausojantis"	9-7/145T	110	301,87
Virtos bulvės. "Augalinis", "Tausojantis"	4-3/65AT	90	76,11
Šviežių arba raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/17A	50	45,36
Marinuoti burokėliai. "Augalinis"	2-1/19A	70	30,04
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G-009	100	1,000
Iš viso:			713,05



Chavaraiej

2 savaitė
ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/24AT	150	105,17
Jautienos kukuliai kepti garuose. "Tausojantis"	J004	100	218,45
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	90	89,97
Šviežių kopūstų, cukinijų, ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/22A	70	50,16
Šviežių, daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
EKO jogurtas "Miau" 3,4 su persikais %	P-2	125	97,5
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	200	110,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	150	4,000
Iš viso:			693,25

2 savaitė
penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti). "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/33AT	150	95,23
Varškės apkepas su razinomis "Tausojantis"	M-1	200	357,61
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (58/14/11/7)	2-1/7A	90	65,66
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G-009	150	4,000
Iš viso:			689,75

3 savaitė
pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/30AT	150	120,74
Kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis. "Tausojantis"	10-7/143T	90	225,59
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	90	89,97
Šviežių arba raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/17A	70	63,51
Šviežių, daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G-009	150	3,000
Iš viso:			674,71

**3 savaitė
antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/36AT	150	173,43
Kepti varškėčiai (varškė 9%) su morkomis ir grietine 30% "Tausojantis"	7-7/162	140/20	353,10
Natūralus ekologiškas jogurtas "Bios" 3,8 %	P-2	125	73,75
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis" (35/14/11/7)	2-1/7A	70	51,07
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G-009	150	2,000
Iš viso:			746,85

**3 savaitė
trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/34AT	150	98,08
Orkaitėje kepti kiaulienos- jautienos kukuliai "Tausojantis"	K005	100	304,17
Bulvių košė su sviestu. "Tausojantis"	G-1	90	92,61
Šviežių, daržovių rinkinukas (pomidorai, cukinijos). "Augalinis"	D-006	50/50	21,00
Šviežių kopūstų, cukinijų, ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1/22A	70	50,16
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	20	60,40
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G-009	100	1,000
Iš viso:			720,92

**3 savaitė
ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba "Augalinis, "Tausojantis"	1-3/41AT	150	94,38
Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas. "Tausojantis"	AP-23T	100/60	301,33
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis", "Tausojantis"	3-3/43AT	90	174,56
Marinuoti burokėliai. "Augalinis"	2-1/19A	70	30,04
Šviežių, daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	18,00
EKO jogurtas "Miau" 3,4 su persikais %	P-2	125	97,5
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	100	55,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G-009	150	4,000
Iš viso:			774,81



G. Kaniavicius

**3 savaitė
penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Svoris (g)	Energinė vertė kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis. "Augalinis", "Tausojantis"	1-3/25AT	150	140,99
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis. "Tausojantis"	9-8/163T	90	122,00
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%. "Tausojantis"	3-3/30T	70	69,98
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai). "Augalinis"	D-006	50/50	25,00
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. "Augalinis"	2-1 21A	70	92,64
Ekologiškos plėšomos sūrio lazdelės 40%	P-1	40	120,80
Vaisiai (sezoniniai)	V-1	170	93,50
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G-009	150	4,000
Iš viso:			668,91

Valgiaraštis parengtas vadovaujantis "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių" rinkiniu 2017 m. Raminta Bogušienė, VšĮ "Tikra mityba" valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkiniu.

Valgiaraštį sudarė valgyklos vedėja



Danutė Krištopaitienė