

Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS

2023 m., II savaitė, pirmadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1.Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos alie.pad.	100	68,97	
2.Morkų salotos su česnaku ir majonezu	100	53,59	K
I-ieji patiekalai			
1.Žiedinių kopūstų sriuba su grietine	250/10	134,75	P
II-ieji patiekalai			
1.Troškinta kalakutiena, ryžių kruopų košė, kopūstų ,pomidorų ir morkų salotos aliejų.pad.(tausojantis)	100/40/100/100	489,53	P
2.Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais, ryžių kruopų košė, morkų salotos su česnaku ir majonezu, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	637,47	PK
3.Varškės spygliukai,sviesto-grietinės pad. (tausojantis)	200/50	627,60	PKJ
4.Balandėliai,virtos bulvės,sviesto-grietinės pad.su pom.pad.(tausojantis)	200/100/50	550,49	PK
5.Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	200	341,18	
GĖRIMAI			
1.Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2.Obuolių sultys	200	76	
3.Žolelių arbata,žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4.Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5.Apelsinų sultys			
6.Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84	
7.Pomidorų sultys	200	32	
8.Vanduo su citrina WATER IN+	200		
9.Šaldytų uogų kompotas	200	36,85	
KONDITERIJA			
1.Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	73,20	
2.Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3.Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,2	P
4.Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1.Apelsinai	100	49	
2. Kivi	100	64	
3.Kriaušės	100	58	
4.Mandarinai	100	43	
5.Obuoliai	100	57	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARASTIS**

2023 m., II savaitė, antradienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliej. pad.	100	108,61	
2. Daržovių salotos su paprikomis, aliejaus padažu	100	110,51	
I-ieji patiekalai			
1. Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis, grietine	250/10	175,03	P
II-ieji patiekalai			
1. Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa, sviesto-grietinės pad. (tausojantis)	200(140/60)/50	536,54	PK
2. Tarkuotų bulvių cepelinai su varške, sviesto-grietinės pad. (tausojantis)	200(140/60)/50	542,29	P K
3. Maltas kalakutienos kepsnys, virtos bulvės, daržovių salotos su paprikomis, aliejų, pad. (tausojantis)	100/100/100/30	579,16	K
4. Koldūnai su mėsa, sviesto-grietinės padažas (tausojantis)	200/50/	631,33	PK
5. Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	100/100	271,92	K
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo „Tiche „negazuotas	200		
2. obuolių sultys DOMINO	200	84	
3. Žolelių arbata, žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4. Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5. Apelsinų sultys Fortūna	200	86	
6. Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84	
7. Apelsinų sultys DOMINO	200	84	
8. Vanduo su citrina WATER IN+	200		
KONDITERIJA			
1. Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	70,80	
2. Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3. Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,2	P
4. Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1. Apelsinai	100	49	
2. Kivi	100	64	
3. Kriaušės	100	58	
4. Mandarinai	100	43	
5. obuoliai	100	57	
6. Bananai	100	100	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARASTIS**

2023 m., II savaitė, trečiadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1.Pekino kopūstai su agurkais,porais alieju,pad.	100	104,61	
2.Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	100	96,16	
I-ieji patiekalai			
1.Perlinių kruopų sriuba su grietine	250/100	157,49	P
II-ieji patiekalai			
1.Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	100/100/100/30	712,18	PK
2.Virti varškėčiai, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200/50	651,13	PK
3.Vištenos kepinukas, biri grikių kruopų košė, pekino kopūstai su agurkais,porais ir aliejaus padažu sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	616,76	PK
4.Manų košė su uogiene (tausojantis)	300/30	458,70	J
5.Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškinys(augalinis)	200	285,40	
GĖRIMAI			
1.Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2.Obuolių sultys DOMINO	200	84,00	
3.Žolelių arbata,žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4.Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5.Apelsinų sultys Fortūna	200	98,00	
6.Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7.Apelsinų sultys DOMINO	200		
8.Vanduo su citrina WATER IN+	200		
KONDITERIJA			
1.Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	70,80	
2.Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3.Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,2	P
4.Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1.Apelsinai	100	49	
2. Kivi	100	64	
3.Kriaušės	100	58	
4.Mandarinai	100	43	
5.Obuoliai	100	57	
6.Bananai	100	100	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARASTIS

2023 m., II savaitė, ketvirtadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Agurkų salotos aliejaus padažu	100	100,07	
2. Daržovių mišrainė	100	101,20	K
I-ieji patiekalai			
1. Ryžių kruopų sriuba su pomidorais, grietine	250/10	140,70	P
II-ieji patiekalai			
1. Jautienos troškiny su pupelėmis, virtomis bulvėmis (tausojantis)	100/75/100	490,01	
2. Omletas su sūriu (tausojantis)	220	470,68	K
3. Maltas vištienos filė kepsnys, miežinių kruopų košė, daržovių mišrainė, sviesto-grietinės pad. (tausojantis)	100/100/100/30	630,77	KKP
4. Varškės apkepas, grietinė (tausojantis)	200/50	588,25	KPJ
5. Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	200	260,63	
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2. obuolių sultys DOMINO	200	84,00	
3. Žolelių arbata, žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4. Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5. Apelsinų sultys Fortūna	200	86,00	
6. Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7. Apelsinų sultys DOMINO	200	84,00	
8. Vanduo su citrina WATER IN+	200		
KONDITERIJA			
1. Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	70,80	
2. Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3. Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,2	P
4. Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1. Apelsinai	100	49	
2. Kivi	100	64	
3. Kriaušės	100	58	
4. Mandarinai	100	43	
5. obuoliai	100	57	
6. Bananai	100	100	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS

2023 m., II savaitė, penktadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Burokėlių salotos su kaptais svogūnais	100	89,83	
2. Raugintų kopūstų salotos	100	101,20	
I-ieji patiekalai			
1. Žaliųjų žirnelių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	143,25	P
II-ieji patiekalai			
1. Kiaulienos maltinukas, bulvių košė, raugintų kopūstų salotos, sviesto-grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	626,48	PK
2. Virtų bulvių cepelinai su mėsa, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200(140/60)/60	566,84	PK
3. Kepta žuvis, bulvių košė, raugintų kopūstų salotos, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	531,80	PKŽ
4. Virtų bulvių cepelinai su varške, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200(140/60)/60	530,33	PK
5. Kukurūzų kruopų košė(augalinis)	200	260,03	
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2. obuolių sultys	200	76	
3. Žolelių arbata, žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4. Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5. Apelsinų sultys	200	98	
6. Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84	
7. Pomidorų sultys	200	32	
8. Vanduo su citrina WATER IN+	200		
KONDITERIJA			
1. Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	70,80	
2. Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3. Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,2	P
4. Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1. Apelsinai	100	49	
2. Kivi	100	64	
3. Kriaušės	100	58	
4. Mandarinai	100	43	
5. obuoliai	100	57	
6. Bananai	100	100	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.