

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARASTIS**

2023 m., I savaitė, pirmadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1.Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	100	68,97	
2.Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	100	120,77	
I-ieji patiekalai			
1.Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	136,43	P
II-ieji patiekalai			
1.Maltas paukštiesos filė kepsnys, biri grikių kruopų košė, kopūstų, pomidorų ir morkų salotos, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	650,83	PK
2.Virti makaronai su mėsa(tausojantis)	100/100	411,79	K
3.Varškės spygliukai, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200/50	627,60	PK
4.Biri grikių kruopų košė(augalinis)	200	409,30	
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.

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS**

2023 m., I savaitė, antradienis

Šalti patiekalai	Išciga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Brokolių salotos su porais ir obuoliais, aliejaus padažu	100	122,76	
2. Kopūstų salotos su svogūnais, aliejaus padažu	100	108,71	
I-ieji patiekalai			
1. Žirnių sriuba su grietine	250/10	187,25	P
II-ieji patiekalai			
1. Maltas jautienos kepsnys, biri ryžių košė, kopūstų salotos su svogūnais ir aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	552,37	PK
2. Apkepti natūralūs kotletai su sūriu, ryžių košė, brokolių salotos su porais ir obuoliais, aliejaus padažu (tausojantis)	100/100/100	595,40	PK
3. Lietiniai blynai su varške, grietine (tausojantis)	(200/100/30)/50	900,11	PK
4. Koldūnai su mėsa, grietine (tausojantis)	200/50	631,33	PK
5. Ryžių košė (augalinis)	200	341,18	
6. Kibinas	123	515,37	PK
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.

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS**

2023 m., I savaitė, trečiadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1.Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžų aliejaus padažu	100	166,02	
2.Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais	100	106,49	
I-iejį patiekalai			
1.Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	185,25	P
II-iejį patiekalai			
1.Kepta vištienos filė, bulvių košė, salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	620,01	PK
2.Kiaulienos maltinukas, bulvių košė, morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžų aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	691,30	PK
3.Virtos dešrelės, bulvių košė, morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžų aliejaus padažu(tausojantis)	100/100/100/30	710,00	PG
4.Manų košė su uogiene(tausojantis)	300/30	458,70	PJ
5.Varškės apkepas su grietine	200/50	588,25	PKJ
6.Pupelių- daržovių troškinytis(augalinis)	200	259,07	
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		
KONDIRIJA			
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., I savaitė, ketvirtadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Agurkų ir pomidorų salotos su porais aliej.pad.	100	99,37	
2. Kopūstų- agurkų salotos aliej.pad.	100	187,82	
I-ieji patiekalai			
1. Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	150,12	P
II-ieji patiekalai			
1. Vištienos kukulis, perlinių kruopų košė, agurkų, pomidorų salotos aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	564,43	PK
2. Troškinta kiauliena su padažu, perlinių kruopų košė, kopūstų- agurkų salotos aliej.pad.(tausojantis)	100/60/100/100	693,15	P
3. Kepti varškėčiai, grietinė(tausojantis)	200/50	605,70	PK
4. Cukinijų, moliūgų, morkų, avinžirnių kr.troškiny(s(augalinis)	200	285,40	
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	73,20	
2. Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3. Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,2	P
4. Batonas	25	67,00	
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., I savaitė, penktadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Burokėlių salotos su mar. agurkais ir pupelėmis su majonezu	100	123,49	K
2. Daržovių salotos su kmynais	100	106,74	
I-ieji patiekalai			
1. Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	191,47	P
II-ieji patiekalai			
1. Maltas žuvies kepsnys, miežinė kruopų košė, burokėlių salotos su mar. agurkais, pupelėmis majonezu, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	652,18	PK
2. Maltas kiaulienos kepsnys, miežinių kruopų košė, daržovių salotos su kmynais, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	665,79	PK
3. Virti varškėčiai, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	200/50	651,13	PK
4. Miežinių kruopų košė (augalinis)	200	295,36	
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo „Tichė“ 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		
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	59,20	P
4. Batonas	25	67,00	
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.