

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARASTIS**

2023 m., IV savaitė, pirmadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1.Morkų salotos su česnakais ir aliejaus padažu	100	115,85	
2.Kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu	100	112,06	
I-iejai patiekalai			
1.Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine	250/10	160,05	P
II-iejai patiekalai			
1.Maltas paukštienos filė kepsnys, biri ryžių kruopų košė, morkų salotos su česnakais ir aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	663,65	PK
2.Kepti kiaulienos gabaliukai, su pomidoru padažu, svogūnais, biri ryžių kruopų košė, kopūstų salotos su porais, aliejaus padažu(tausojantis)	100/(30/30)/100/100	282,65	
3.Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidorų padažu(tausojantis)	200/30	439,75	PK
4.Virtinukai su varške, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200/50	631,33	PK
5.Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	200	341,18	
GĖRIMAI			
1.Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2.Obuolių sultys	200	76,00	
3.Žolelių arbata,žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4.Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5.Apelsinų sultys	200	98,00	
6.Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7.Pomidorų sultys	200	32,00	
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	59,20	P
4.Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1.Apelsinai	100	49,00	
2. Kivi	100	64,00	
3.Kriaušės	100	58,00	
4.Mandarinai	100	43,00	
5.Obuoliai	100	57,00	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS**

2023 m., IV savaitė, antradienis

Šalti patiekalai	Išciga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Daržovių salotos su paprikomis, aliejaus padažu	100	110,51	
2. Ridikų salotos su obuoliais, pekino kopūstu, paprika, aliejaus padažu	100	85,20	
I-iej patiekalai			
1. Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine	250/10	175,03	P
II-iej patiekalai			
1. Maltas jautienos kepsnys, bulvių košė su pienu, ridikų salotos su obuoliais, pekino kopūstu, paprika, aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažu(tausojantis)	100/100/100/30	644,47	PK
2. Malti kiaulienos voleliai su morkomis, bulvių košė, ridikų salotos su obuoliais, pekino kopūstu, paprika, aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažu(tausojantis)	100/100/100/30	603,85	PK
3. Blynėliai su obuoliais, grietine(tausojantis)	200/30/50	626,29	PK
4. Blynėliai su obuoliais, džemas(tausojantis)	200/30/50	612,79	PK
5. Omletas su sūriu(tausojantis)	220	470,68	PK
6. Troškinta kalakutiena, bulvių košė, daržovių salotos su paprikomis, aliejaus padažu(tausojantis)	100/40/100/100	469,01	P
7. Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis)	200	262,57	
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2. Obuolių sultys	200	76,00	
3. Žolelių arbata, žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4. Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5. Apelsinų sultys	200	98,00	
6. Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7. Pomidorų sultys	200	32,00	
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	59,20	P
4. Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1. Apelsinai	100	49,00	
2. Kivi	100	64,00	
3. Kriaušės	100	58,00	
4. Mandarinai	100	43,00	
5. Obuoliai	100	57,00	
6. Bananai	100	100,00	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS

2023 m., IV savaitė, trečiadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais	100	96,16	
2. Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, porais ir aliejaus padažu	100	65,02	
I-ieji patiekalai			
1. Daržovių sriuba su grietine	250/10	150,95	PK
II-ieji patiekalai			
1. Kiaulienos kepsnys, virti pilno grūdo makaronai, kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais, porais ir aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	685,43	PK
2. Maltas kalakutienos kepsnys, virti pilno grūdo makaronai, burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	645,94	PK
3. Koldūnai su mėsa, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	200/50	631,33	PK
4. Virti varškėčiai, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	200/50	651,13	PK
5. Manų košė su uogiene (tausojantis)	300/30	458,70	PJ
6. Daržovių troškiny su griekiais (augalinis)	100/100	411,74	
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2. obuolių sultys	200	76,00	
3. Žolelių arbata, žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4. Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5. Apelsinų sultys	200	98,00	
6. Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7. Pomidorų sultys	200	32,00	
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	59,20	P
4. Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1. Apelsinai	100	49,00	
2. Kivi	100	64,00	
3. Kriaušės	100	58,00	
4. Mandarinai	100	43,00	
5. obuoliai	100	57,00	
6. Bananai	100	100,00	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS

2023 m., IV savaitė, ketvirtadienis

Šalti patiekalai	Išciga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1.Morkų salotos su česnaku ir majonezu	100	63,59	K
2.Kopūstų- agurkų salotos su aliejaus padažu	100	73,82	
I-iejį patiekalai			
1.Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine	250/10	140,70	P
II-iejį patiekalai			
1.Kalakutienos šlaunelių- daržovių troškinys, virtos bulvės(tausojantis)	(100/100)/100	447,90	P
2.Maltas kiaulienos kepsnys, virtos bulvės, kopūstų- agurkų salotos su aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	570,37	PK
3.Varškės apkepas, grietinė(tausojantis)	200/50	588,25	PKJ
4.Pilno grūdo makaronai su daržovėmis(augalinis)	100/100	271,92	K
GĖRIMAI			
1.Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2.Obuolių sultys	200	76,00	
3.Žolelių arbata,žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4.Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5.Apelsinų sultys	200	98,00	
6.Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7.Pomidorų sultys	200	32,00	
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	59,20	P
4.Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1.Apelsinai	100	49,00	
2. Kivi	100	64,00	
3.Kriaušės	100	58,00	
4.Mandarinai	100	43,00	
5.Obuoliai	100	57,00	
6.Bananai	100	100,00	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija
VALGIARAŠTIS

2023 m., IV savaitė, penktadienis

Šalti patiekalai	Išėiga gr.	Energetin. vertė	Alergenai
1. Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais, aliejaus padažu	100	122,19	
2. Raugintų kopūstų salotos	100	101,20	
I-iejį patiekalai			
1. Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	191,47	P
II-iejį patiekalai			
1. Žuvies maltinis, miežinių kruopų košė, raugintų kopūstų salotos, sviesto-grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	629,73	PKŽ
2. Virtos dešrelės, miežinių kruopų košė, burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais, aliejaus padažu(tausojantis)	100/100/100	556,91	G
3. Virtų bulvių blynai su mėsa, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200(150/50)/50	636,78	PK
4. Virtų bulvių blynai su varškės įdaru, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200(150/50)/50	606,18	PK
5. Biri sorų kruopų košė(augalinis)	200		
GĖRIMAI			
1. Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200		
2. obuolių sultys	200	76,00	
3. Žolelių arbata, žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50	
4. Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50	
5. Apelsinų sultys	200	98,00	
6. Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00	
7. Pomidorų sultys	200	32,00	
8. Vanduo su citrina WATER IN+	200		
9. Šaldytų uogų kompotas	200	36,85	
KONDIRIJA			
1. Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	70,80	
2. Jogurtas „Jums“	125	88,75	P
3. Plešomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,20	P
4. Bandelė	65	208,65	
VAISIAI			
1. Apelsinai	100	49,00	
2. Kivi	100	64,00	
3. Kriaušės	100	58,00	
4. Mandarinai	100	43,00	
5. obuoliai	100	57,00	
6. Bananai	100	100,00	

Pastaba: galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.