

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija  
VALGIARASTIS**

2023 m., III savaitė, pirmadienis

<b>Šalti patiekalai</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energetin. vertė</b>	<b>Alergenai</b>
1.Kopūstų salotos su svogūnais ir salotų padažu	100	108,071	
2.Morkų salotos su žiediniais kopūstais,pomidorais,aliej.pad.	100	166,02	
<b>I-ieji patiekalai</b>			
1.Žirnių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	187,25	P
<b>II-ieji patiekalai</b>			
1.Vištienos troškiny su ryžiais(tausojantis)	100/100	351,65	
2.Kiaulienos maltinukas, ryžių kruopų košė , morkų salotos su žiediniais kopūstais,pomidorais aliejų.pad., košė, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	753,36	PK
3.Omletas su dešrelėmis(tausojantis)	200/40	483,16	PK
4.Varškės spygliukai, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200/50	627,60	PK
5.Biri perlinių kruopų košė(augalinis)	200	295,36	
<b>GĖRIMAI</b>			
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		
<b>KONDITERIJA</b>			
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	
<b>VAISIAI</b>			
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., III savaitė, antradienis

<b>Šalti patiekalai</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energetin. vertė</b>	<b>Alergenai</b>
1. Žiedinių kopūstų salotos su agurkais ir pekino kopūstu	100	105,81	
2. Daržovių salotos su kmynais	100	106,74	
<b>I-ieji patiekalai</b>			
1. Rugštynių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	162,17	P
<b>II-ieji patiekalai</b>			
1. Kepta vištienos filė, bulvių košė, žiedinių kopūstų salotos su agurkais ir pekino kopūstu, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	559,80	PK
2. Apkepti kotletai su sūriu, bulvių košė, agurkų, pomidorų salotos, aliejų, pad. sviesto-grietinės pad.(tausojantis)	100/100/100/30	660,53	PK
3. Lietiniai blynai su dešrele, grietinė(tausojantis)	200/100/10/50	888,30	PK
4. Virtinukai su varške, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200/30	530,48	PK
5. Lietiniai su varške, grietinė (tausojantis)	200/100/50	818,58	KP
6. Lietiniai su mėsa, grietinė (tausojantis)	200/100/50	819,58	KP
7. Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	100/100	271,92	K
<b>GĖRIMAI</b>			
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		
<b>KONDITERIJA</b>			
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	
<b>VAISIAI</b>			
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  
VALGIARASTIS**

2023 m., III savaitė, trečiadienis

<b>Šalti patiekalai</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energetin. vertė</b>	<b>Alergenai</b>
1. Agurkų ir pomidorų salotos su svogūnais ir aliejaus padažu	100	99,37	
2. Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, aliejų pad.	100	101,54	
<b>I-ieji patiekalai</b>			
1. Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	150,12	P
<b>II-ieji patiekalai</b>			
1. Maltas kiaušienos kepsnys, virti pilno grūdo makaronai, burokėlių salotos su raugintais kopūstais, sviesto- grietinės padažas (tausojantis)	100/100/100/30	679,24	PK
2. Kepti varškėčiai, grietinė (tausojantis)	200/50	605,70	PK
3. Troškinta kiaušiena su šv. kopūstais (tausojantis)	100/100	327,09	
4. Manų košė su uogiene (tausojantis)	300/30	458,70	PJ
5. Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais (tausojantis)	100/100	400,22	
<b>GĖRIMAI</b>			
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		
<b>KONDITERIJA</b>			
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	
<b>VAISIAI</b>			
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., III savaitė, ketvirtadienis

<b>Šalti patiekalai</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energetin. vertė</b>	<b>Alergen ai</b>	<b>Kaina Eur.</b>
1.Kopūstų- agurkų salotos su aliej.pad.	100	73,82		0,18
2.Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	100	96,16		0,20
<b>I-ieji patiekalai</b>				
1.Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/10	128,23	P	0,26
<b>II-ieji patiekalai</b>				
1.Kiaulienos- daržovių- ryžių maltinis, bulvių košė, kopūstų –agurkų salotos aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas su pomidorų padažu(tausojantis)	100/100/100/30	455,36	PK	1,11
2.Varškės spygliukai, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	200/50	627,60	PKJ	1,13
3.Dražovių troškiny su žiediniais kopūstais ir griekiais(augalinis)	100/100	409,49		0,61
4,Kepti vištienos kumpeliai, bulvių košė,kopūstų-agurkų salotos ,aliej.pad. (tausojantis)	200/100/100	689,79		
<b>GĖRIMAI</b>				
1.Natūralus mineralinis vanduo Akvilė negazuotas	200			0,11
2.Obuolių sultys	200	76		0,22
3.Žolelių arbata,žalioji arbata su cukrumi	200/10	39,50		0,07
4.Juodoji arbata Lipton su cukrumi	200/10	39,50		0,07
5.Apelsinų sultys	200	98,00		0,27
6.Įvairių vaisių sultys Fortūna	200	84,00		0,27
7.Pomidorų sultys	200	32,00		
8.Vanduo su citrina WATER IN+	200			0,22
<b>KONDITERIJA</b>				
1.Tamsi duona su pilno grūdo ruginiais miltais	30	70,80		0,08
2.Jogurtas „Jums“	125	88,75	P	
3.Plėšomos PIK-NIK sūrio dešrelės	20	59,20	P	0,40
4.Bandelė	65	208,65		0,46
<b>VAISIAI</b>				
1.Apelsinai	100	49,00		0,16
2. Kivi	100	64,00		0,31
3.Kriaušės	100	58,00		0,17
4.Mandarinai	100	43,00		0,17
5.Obuoliai	100	57,00		0,12

**Pastaba:** galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus.

**Rokiškio Juozo Tūbelio progimnazija  
VALGIARASTIS**

2023 m., III savaitė, penktadienis

<b>Šalti patiekalai</b>	<b>Išėiga gr.</b>	<b>Energetin. vertė</b>	<b>Alergenai</b>
1.Daržovių salotos su kmynais,aliej. pad.	100	105,81	
2.Raugintų kopūstų salotos	100	101,20	
<b>I-ieji patiekalai</b>			
1,Lęšių-perlinių kruopų sriuba su grietine	250/10	220,32	P
<b>II-ieji patiekalai</b>			
1.Žuvies kepsnys, biri grikių košė, daržovių salotos su kmynais su aliejaus padažu, sviesto- grietinės padažas(tausojantis)	100/100/100/30	632,56	ŽKP
2.Vištenos kukulis, biri grikių košė, raugintų kopūstų salotos sviesto-grietinės padažas, tausojantis)	100/100/100/30	616,73	P
3. Biri grikių košė(augalinis)	200	409,30	
4,Bulvių plokštainis su vištienos filė,sviesto-grietinės pad.(tausojantis)	200(150/50)50	628,37	P
<b>GĖRIMAI</b>			
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		
<b>KONDITERIJA</b>			
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	
<b>VAISIAI</b>			
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.