

Rokiškio r. Kamajų Antano Strazdo gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų vaikams

Valgyklos darbo laikas
Nuo 6.00 iki 14.30 val.

2025-2026 m. m.

Direktore
Loreta Grochauskienė
2025-09-01



Direktorė

1 Savaitė, Pirmadienis

Direktorė
Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	200.00	9.66	7.32	52.74	315
Duona Agotos visagrūdė	d	60.00	4.5	0.6	27.9	135
Sviestas 82%rieb.		20.00	0.25	16.5	0.25	151
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			14.41	24.42	82.89	609

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	250.00	14.85	8.34	33	266
Trinta daržovių sriuba	9-antri	250.00	9.38	6.31	19.58	173
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Orkaitėje kepti vištienos šniceliai (tausojantis)		135.00	31.9	9.34	1.77	219
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje	10-5/105T	180.00	28.04	7.89	13.46	237
Kalakutiena su daržovėmis	m	140.00	4.79	4.13	4.72	75
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	180.00	27.85	19.09	10.43	325
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai, žali žirneliai) su bulvėmis(augalinis-tausojantis)4-5/103AT		200.00	10.04	6.4	20.37	179
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100.00	1.15	3.26	3.46	48
Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/21A	100.00	0.83	6.17	7.75	90
Marinuoti agurkai	sal 4	50.00	0.15	0.1	1.16	6
Daržovių padažas	14-6/120A	50.00	4.16	3.59	4.91	69
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			140.39	99.03	170.46	2135
Iš viso (dienos davinio):			154.8	123.45	253.35	2744

Direktorė

1 Savaitė, Antradienis

Direktorė

Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	40.00	3	0.4	18.6	90
Dešrelės		86.00	5.93	23.48	0.77	238
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			9.83	24.08	31.22	381

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	250.00	9.73	7.2	37.43	253
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Paukštienos kepsnys (vištienos) file	30-antri	140.00	41.06	9.52	7.78	281
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	mėsa	130.00	25.61	12.98	2.18	228
Viso grūdo makaronai su dešrelėmis		200.00	17.14	29.26	34.87	471
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	7-3/60T 2	200.00	23.73	12.57	30.48	330
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Penkių grūdų košė	3-3/42AT	100.00	0.04	2.48	0.04	23
Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, brokoliai, morkos, kalafijorai, cukinija, porai) pasirinktinai		100.00	1.77	8.5	7.03	112
Virtų burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A 3	100.00	3.89	7.12	8.78	115
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	2-1/19A	100.00	1.38	4.18	5.64	66
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Sviesto ir grietinės padažas		30.00	0.62	13.73	0.77	129
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			132.02	117.15	185.39	2324
Iš viso (dienos davinio):			141.85	141.23	216.61	2705

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	80.00	6	0.8	37.2	180
Saldinta varškė	desertai	150.00	21.96	16.65	9.69	276
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			28.36	17.55	58.69	506

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	250.00	7.96	6.77	20.43	174
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	22-sriuba	250.00	7.64	9.09	16.95	180
Duona Agotos visagrūdė	d	40.00	3	0.4	18.6	90
Vištienos filė suktinukas su špinatais	antri	140.00	33.02	9.13	9.9	254
Troškinta kalakutienos krūtinėlė su porais	mėsa-1	140.00	6.13	8.12	5.08	118
Lietiniai su dešrelėmis	76-antri	250.00	31.14	38.78	68.82	749
Lietiniai su varške ir bananais	9-1	250.00	21.86	19.49	84.46	601
Lietiniai su varške	74-antri	250.00	38.96	23.49	76.96	675
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/51T	100.00	3.76	3.16	28.62	158
Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, brokoliai, morkos, kalafijorai, cukinija, porai) pasirinktinai		100.00	1.77	8.5	7.03	112
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100.00	5.18	5.4	22.55	160
Švieži agurkai		100.00	0.65	0.11	3.63	18
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3-padažai	30.00	0.74	6.04	2.83	69
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			164.96	159.79	384.92	3638
Iš viso (dienos davinio):			193.32	177.34	443.61	4144

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Kiaušiniai		124.00	15.25	14.51	0.87	195
Sviestas 82%rieb.		25.00	0.31	20.63	0.31	188
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			20.66	35.82	34.8	544

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	1-3/41AT	250.00	10.53	9.32	16.63	193
Duona Agotos visagrūdė	d	40.00	3	0.4	18.6	90
Vištienos filė karbonadas	višt-22.	140.00	42.36	10.65	7.34	295
Ryžių plovos su vištienos šlaunelių mėsa(tausojantis)	10-5/111T	200.00	30.66	9.18	29.38	323
Virtų bulvių cepelinai su varške	cep-1	250.00	16.69	7.4	38.37	287
Virtų bulvių cepelinai su mėsa(vištiena)	cep	250.00	19.39	3.33	34.45	245
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojuantis)	3-3/36AT	100.00	2.2	2.24	27.22	138
Troškintos daržovės(šparaginės pupelės ,brokoliai ,morkos, kalafijorai,cukinija)(pasirinktinai)		100.00	0	0	0	0
Virtų burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A 3	100.00	3.89	7.12	8.78	115
Agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Grietinė 30%rieb.		50.00	1.25	15	1.53	146
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		150.00	0.6	0.15	14.7	63
Iš viso:			131.95	70.96	224.47	2064
Iš viso (dienos davinio):			152.61	106.78	259.27	2609

Direktorė

1 Savaitė, Penktadienis

Direktorė

Loreta Grochauskienė

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Sviestas 82% riebi		20.00	0.25	16.5	0.25	151
Dešrelės		84.00	5.8	22.93	0.76	233
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			11.15	40.11	34.63	544

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	250.00	10.91	10.03	22.36	223
Trinta pievagrybių sriuba		250.00	7.76	9.05	19.15	189
Duona Agotos visagrūdė	d	40.00	3	0.4	18.6	90
Apkepti natūralūs(vištienos) kotletai su sūriu	23-antri	135.00	34.37	16.13	4.62	301
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (bulvės, morkos, svogūnai) (Tausojantis)	11-5/104T	200.00	24.56	12.65	16.61	279
Kepti varškėčiai(83)		180.00	33.91	20.16	35.26	458
Kepta su garais lašiša (tausojantis)	9-7/145T	75.00	18.49	13.26	0.27	194
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Špinatų salotos su ridikėliais	55-salotos	100.00	1.1	3.21	3.72	48
Kopūstų ir paprikų salotos (AUGALINIS)	2-1/9A	100.00	1.41	4.23	5.77	67
Švieži agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		150.00	0.6	0.15	14.7	63
Iš viso:			140.74	113.3	189.12	2339
Iš viso (dienos davinio):			151.89	153.41	223.75	2883

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Sviestas 82% rieš.		20.00	0.25	16.5	0.25	151
Fermentinis sūris 40%		40.00	16.6	12.8	0.04	182
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			22.35	30.08	43.71	535

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	250.00	15.19	7.16	35.48	267
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Vištienos maltinukai	28-antri	135.00	30.07	9.89	4.77	228
Troškinta kalakutiena su špinatais		140.00	5.01	4.16	2.02	66
Mieliniai blynai	m-2	200.00	32.84	19.28	105.03	725
Daržovių ir lešių troškinys (augalinis)(tausojantis)	5-5/103AT	140.00	5.31	4.19	5.87	82
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100.00	6.57	5.12	9.43	110
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	2-1/19A	100.00	1.38	4.18	5.64	66
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			104.62	78.59	244.19	2103
Iš viso (dienos davinio):			126.97	108.67	287.9	2638

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pienas 2,5 %rieb.		180.00	6.12	4.5	8.82	100
Pusryčių dribsniai		50.00	0	0	15	60
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			6.52	4.6	33.62	202

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	250.00	14.85	8.34	33	266
Trinta daržovių sriuba	9-antri	250.00	9.38	6.31	19.58	173
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Vištienos krūtinėlės kepinukas	1v	135.00	34.18	10.08	4.67	246
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis	10-5/110T	180.00	19.48	10.41	22.51	262
Žemaičių blynai su varškės įdaru	žem-1.	200.00	25.35	17.59	32.2	389
Žemaičių blynai su kalakutiena	žem.	200.00	18.65	8.55	30.72	274
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/51T	100.00	3.76	3.16	28.62	158
Troškintos daržovės(šparaginės pupelės ,brokoliai ,morkos, kalafijorai,cukinija)(pasirinktinai)		100.00	0	0	0	0
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100.00	1.15	3.26	3.46	48
Morkų,obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/21A	100.00	0.83	6.17	7.75	90
Švieži agurkai		100.00	0.65	0.11	3.63	18
Pievagrybių padažas		50.00	0.32	2.55	2.05	32
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Daržovių padažas	14-6/120A	50.00	4.16	3.59	4.91	69
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			140.01	104.53	240.95	2465
Iš viso (dienos davinio):			146.53	109.13	274.57	2667

Direktorė

2 Savaitė, Trečiadienis

Direktorė
Loreta Grochauskienė



Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	150.00	7.25	5.49	39.56	237
Duona Agotos visagrūdė	d	40.00	3	0.4	18.6	90
Pienas 2,5%		180.00	6.12	4.5	8.82	100
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			16.77	10.49	76.78	469

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	250.00	10.53	9.32	16.63	193
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kepti vištienos šlaunelių gabaliukai	33-antri	140.00	29.2	8.86	3.3	210
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	mėsa	135.00	26.6	13.48	2.26	237
Lietiniai su varške	74-antri	250.00	38.96	23.49	76.96	675
Lietiniai su dešrelėmis	76-antri	250.00	31.14	38.78	68.82	749
Lietiniai su mėsa	77-antri	250.00	40.93	22.09	70.45	644
Biri grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	120.00	5.8	4.39	31.64	189
Bulvių košė su pienu	3-garn.	120.00	3.06	3.55	22.9	136
Troškintos daržovės(šparaginės pupelės ,brokoliai ,morkos, kalafijorai,cukinija)(pasirinktina)		100.00	0	0	0	0
Daržovių mišrainė	30-salotos	100.00	2.18	5.16	8.24	88
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	2-1/19A	100.00	1.38	4.18	5.64	66
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3-padažai	30.00	0.74	6.04	2.83	69
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			195.22	160.79	362.44	3678
Iš viso (dienos davinio):			211.99	171.28	439.22	4146

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	50.00	3.75	0.5	23.25	113
Dešrelės		86.00	5.93	23.48	0.77	238
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			11.08	24.28	39.92	423

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	250.00	7.96	6.77	20.43	174
Trinta pievagrybių sriuba		250.00	7.76	9.05	19.15	189
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kalakutienos karbonadas		140.00	10.35	9.77	7.19	158
Vištienos maltinukai	28-antri	135.00	30.07	9.89	4.77	228
Vištienos krūtinėlės troškiny su paprikomis (tausojantis)	10-5/102T 1	140.00	25.71	4.16	7.04	168
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	7-3/60T 2	200.00	23.73	12.57	30.48	330
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	100.00	2.2	2.24	27.22	138
Daržovių troškiny(morkos, žiediniai kopūstai ,moliūgai, žali žirneliai) su bulvėmis(augalinis-tausojantis)4-5/103AT		200.00	10.04	6.4	20.37	179
Lapinės salotos su alyvuogių aliejumi(AUGALINIS)	2-1/10A 1	100.00	0.61	6.1	2.58	68
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Švieži agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Grietinė 30% rie.		50.00	1.25	15	1.53	146
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Sviesto ir grietinės padažas		30.00	0.62	13.73	0.77	129
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			124.63	102.29	172.61	2110
Iš viso (dienos davinio):			135.71	126.57	212.53	2532

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Sviestas 82%rieb.		20.00	0.25	16.5	0.25	151
Saldinta varškė	desertai	100.00	14.64	11.1	6.46	184
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			19.99	28.28	40.33	496

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	1-3/25AT 1	250.00	9.73	7.2	37.43	253
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kalakutienos maltinukai su sūrio įdaru		135.00	25.77	14.81	1.8	244
Kepta vištienos kumpelių mėsa	NR-31	150.00	38.58	12.69	3.46	282
Kepta žuvis (upėtakis)		90.00	18.62	4.84	0.23	119
Kepti varškėčiai(83)		180.00	33.91	20.16	35.26	458
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Penkių grūdų košė	3-3/42AT	100.00	0.04	2.48	0.04	23
Žiedinių kopūstų salotos su porais ir kukurūzais	43-salotos	100.00	1.78	4.25	6.48	71
Kopūstų ir paprikų salotos (AUGALINIS)	2-1/9A	100.00	1.41	4.23	5.77	67
Marinuoti agurkai	sal 4	50.00	0.15	0.1	1.16	6
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinė 30%		50.00	1.2	15	1.56	146
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			137.24	95.17	141.48	1971
Iš viso (dienos davinio):			157.23	123.45	181.81	2467

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Virti makaronai su sviestu(82%) (TAUSOJANTIS)(G)	6-3/60T	200.00	13.94	7.06	73.46	413
Varškė 9 %rieb.		50.00	8	4.5	1.75	80
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			24.49	11.9	93.02	577

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	250.00	10.91	10.03	22.36	223
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	22-sriuba	250.00	7.64	9.09	16.95	180
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Orkaitėje kepti vištienos šniceliai (tausojantis)		135.00	31.9	9.34	1.77	219
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (bulvės, morkos, svogūnai) (Tausojantis))	11-5/104T	200.00	24.56	12.65	16.61	279
Balandėliai		200.00	23.34	9.17	15.34	237
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	180.00	27.85	19.09	10.43	325
Bulvių košė su pienu	3-garn,	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Troškintos daržovės(šparaginės pupelės ,brokoliai ,morkos, kalafijorai,cukinija)(pasirinktinai)		100.00	0	0	0	0
Špinatų salotos su ridikėliais	55-salotos	100.00	1.1	3.21	3.72	48
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT	100.00	6.57	5.12	9.43	110
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinė 30%rieb.		50.00	1.25	15	1.53	146
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			142.17	102.31	172.53	2180
Iš viso (dienos davinio):			166.66	114.21	265.55	2757

Rokiškio r. Kamajų A. Strazdo gimnazija (Dokumentas: 11 m-18 m valgiaraštis)

Direktorė

Direktorė

Loreta Grochauskienė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	250.00	5.5	5.6	68.05	345
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Sviestas 82%rieb.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Pienas 2,5%		180.00	6.12	4.5	8.82	100
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			14.7	18.79	102.61	638

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	250.00	6.35	6.64	10.37	127
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Vištienos filė karbonadas	višt-22.	140.00	42.36	10.65	7.34	295
Kalakutiena su daržovėmis	m	140.00	4.79	4.13	4.72	75
Žemaičių blynai su kalakutiena	žem.	200.00	18.65	8.55	30.72	274
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	7-3/60T 2	200.00	23.73	12.57	30.48	330
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	3-3/51T	100.00	3.76	3.16	28.62	158
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100.00	1.15	3.26	3.46	48
Švieži agurkai		100.00	0.65	0.11	3.63	18
Grietinė 30%rieb.		50.00	1.25	15	1.53	146
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Sviesto ir grietinės padažas		30.00	0.62	13.73	0.77	129
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			106.81	84.25	148.85	1781
Iš viso (dienos davinio):			121.51	103.04	251.46	2419

Direktore
Loreta Grochauskienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Sviestas 82%rieb.		20.00	0.25	16.5	0.25	151
Kiaušiniai		100.00	12.3	11.7	0.7	157
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			17.65	28.88	34.57	469

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	250.00	15.19	7.16	35.48	267
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kepta vištienos kumpelių mėsa	NR-31	140.00	36.01	11.84	3.23	264
Vištienos kukulis (tausojantis) keptas orkaitėje	Nr.35	135.00	30.9	8.64	1.98	209
Lietiniai su varške	74-antri	250.00	38.96	23.49	76.96	675
Lietiniai su dešrelėmis	76-antri	250.00	31.14	38.78	68.82	749
Lietiniai su mėsa	77-antri	250.00	40.93	22.09	70.45	644
Lietiniai su varške ir bananais	9-1	250.00	21.86	19.49	84.46	601
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Daržovių troškiny (morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai, žali žirneliai) su bulvėmis(augalinis-tausojantis)4-5/103AT		200.00	10.04	6.4	20.37	179
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100.00	5.18	5.4	22.55	160
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	2-1/19A	100.00	1.38	4.18	5.64	66
Pomidorai		100.00	1	0.2	4.1	22
Grietinės padažas su pomidorų padažu	3-padažai	30.00	0.74	6.04	2.83	69
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinė 30%rieb.		50.00	1.25	15	1.53	146
Šviežių uogų tyrė		25.00	0	0	2	8
Daržovių padažas	14-6/120A	50.00	4.16	3.59	4.91	69
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			244.79	181.71	473.6	4509
Iš viso (dienos davinio):			262.44	210.59	508.17	4978

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė	3-3/42AT	250.00	0.1	6.2	0.1	57
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Sviestas 82% riebus		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Vaisiai (pagal sezoną)		150.00	0.6	0.15	14.7	63
Iš viso:			5.93	15.28	48.55	355

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai	1-3/34AT	250.00	11.5	6.11	30.92	225
Trinta pievagrybių sriuba		250.00	7.76	9.05	19.15	189
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Kalakutienos karbonadas		140.00	10.35	9.77	7.19	158
Vištienos krūtinėlės troškiny su paprikomis (tausojantis)	10-5/102T 1	180.00	33.06	5.35	9.05	217
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	mėsa	135.00	26.6	13.48	2.26	237
Bulvių plokštainis	46-antri	200.00	21.4	16.38	45.7	416
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	120.00	2.64	2.69	32.66	165
Lapinės salotos su alyvuogių aliejumi(AUGALINIS)	2-1/10A 1	100.00	0.61	6.1	2.58	68
Švieži agurkai		50.00	0.33	0.06	1.82	9
Pomidorai		50.00	0.5	0.1	2.05	11
Grietinė 30% riebus		50.00	1.25	15	1.53	146
Sviesto ir grietinės padažas		30.00	0.62	13.73	0.77	129
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Mineralinis vanduo	v	500.00	0	0	0	0
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			120.12	104.27	182.89	2150
Iš viso (dienos davinio):			126.05	119.55	231.44	2506

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Duona Agotos visagrūdė	d	68.00	5.1	0.68	31.62	153
Biri grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/50T 1	200.00	9.66	7.32	52.74	315
Fermentinis sūris 40%		30.00	12.45	9.6	0.03	136
Sviestas 82% rieš.		10.00	0.13	8.25	0.13	75
Vaisinė arbata	Nr,8	180.00	0	0	2	8
Iš viso:			27.34	25.85	86.52	688

Pietūs 11:00 - 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	250.00	10.91	10.03	22.36	223
Duona Agotos visagrūdė	d	34.00	2.55	0.34	15.81	77
Apkepti natūralūs(vištiesenos) kotletai su sūriu	23-antri	135.00	34.37	16.13	4.62	301
Ryžių plovos su vištienos šlaunelių mėsa(tausojantis)	10-5/111T	200.00	30.66	9.18	29.38	323
Virtų bulvių cepelinai su mėsa(vištiena)	cep	250.00	19.39	3.33	34.45	245
Virtų bulvių cepelinai su varške	cep-1	250.00	16.69	7.4	38.37	287
Daržovių ir lešų troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/103AT	140.00	5.31	4.19	5.87	82
Bulvių košė su pienu	3-garn.	100.00	2.55	2.96	19.08	113
Virtų burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A 3	100.00	3.89	7.12	8.78	115
Kopūstų ir paprikų salotos (AUGALINIS)	2-1/9A	100.00	1.41	4.23	5.77	67
Švieži agurkai		100.00	0.65	0.11	3.63	18
Grietinės padažas	1-padažai	30.00	0.55	6.01	1.6	63
Grietinė 30% rieš.		50.00	1.25	15	1.53	146
Sultys(0,200ml.)		200.00	0	0	22	88
Vaisiai (pagal sezoną)		100.00	0.4	0.1	9.8	42
Iš viso:			130.58	86.13	223.05	2190
Iš viso (dienos davinio):			157.92	111.98	309.57	2878