

Mažeikių Gabijos gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresni

2021-2022 m.m.

Mažeikių Gabijos gimnazijos valguklos darbo laikas:
nuo 10 iki 14 val.

Alergiją ir netoleravimą sukeliančių medžiagų sutrumpinimai:

GL- glitimas, K- kiaušiniai, P-pienas ir jo produktai, Ž-žuvys ir jų produktai

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos
direktorius E. Vilkas

1 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30-12.15

I-as variantas

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.kopūstų sriuba su bulv.-augal. (P)	6	150/10	1,48	4,94	4,98	79,73
Apkeptas natūralus kotletas (K,P)	24/B	133	21,12	22,07	3,68	293,61
Virti makaronai (GL)	8	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Morkų salotos su obuoliais	12	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Pekino kop. salotos su agurkais	23	100	1,07	9,86	4,42	104,08
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	0,76	0,13	5,13	21,70
Vanduo su citrina		200/10	0,07	0,04	0,09	3,10
Obuolys		200			32,50	130,00
Javainis Cerbona (GL,R)	17	20	1,16	2,26	12,92	77,80
Viso:			29,87	46,08	95,47	915,63

TVIRTINU

Mažeikių Gaišių gimnazijos
direktorius E. Vaičiulis

1 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

I-as variantas

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su pupelėmis (P)	2	150/10	24,30	4,94	9,93	86,26
Trošk. žuvis su daržov.(tauso.) (Ž)	40	150	17,45	10,69	10,38	192,74
Virtos bulvės	1	100	2,07	0,10	18,80	83,43
Morkų salotos su obuoliais	12	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Švieži agurkai	44	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	0,74	0,13	5,13	21,70
Bananas		150	2,25	0,15	31,50	133,50
Vaisinė arbata be cukraus		200				
Nesaldintas jogurtas (P)		150	18,00	4,00	2,30	93,00
Bandelė su cinamonu (GL,K,P)	14	75	6,20	15,95	44,39	339,42
Viso:			72,21	42,80	133,96	1055,95

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos
direktorius E. Mačiulis

1 savaitė - trečiadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

I-as variantas

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Agurkinė sriuba -augalinis	2A	150	1,44	3,97	12,06	76,10
Paukštienos filė (K)	33A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Sviesto-grietinės padažas (P)	3	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Ryžių košė (P)	5	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šv.kop. sal.su mork. ir obuol.-augal.	4	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Arbata su citrina	2	200	0,05	0,03		2,17
Obuolys		200			32,50	130,00
Traputis (GL)		50	35,50	0,55	39,50	182,50
Viso:			64,85	50,83	127,24	1074,55

TVIRTINU

Mažeikių Gabijos gimnazijos
direktorius E. Vaitiulis



1 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

I-as variantas-tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su bulvėmis (P)	1	150/10	1,48	4,90	11,17	90,52
Kalakutienos plovės-tausojantis	3A	100/100	29,56	21,82	42,50	420,95
Daržovių salot. su paprika-augalin.	7	100	12,00	14,58	4,97	147,38
Duona viso grūdų (GL)		20	0,74	13,00	5,13	21,70
Obuolių kompotas	19	200	0,23	0,20	10,00	42,30
Bananas		200	3,00	0,20	42,00	178,00
Javainio batonėlis (GL)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Viso:			48,17	56,96	128,69	978,65

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos
direktorius 5. Vokietis



1 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

I-as variantas

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Žirnių sriuba -augalinis	13	150	3,44	3,21	13,52	99,78
Virti varškėčiai (GL,P,K)	83	200	27,04	13,21	52,77	435,60
Sviesto-grietinės padažas(P)	3	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Arbata su citrina	2	200	0,05	0,03		2,17
Obuolys		200			32,50	130,00
Traputis (GL)		50	35,50	0,55	39,50	182,50
Viso:			66,51	34,40	138,89	1010,27

2 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

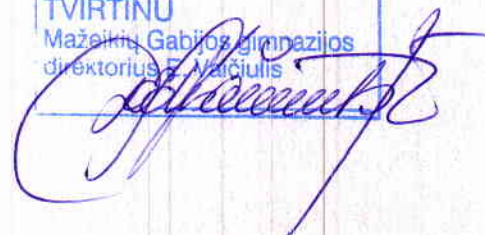
11.30-12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Kruopų sriuba su bulvėmis (GL,P)	14	150/10	1,28	3,17	10,49	71,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (K)	54/a	200	16,05	11,81	42,50	336,61
Sviesto -grietinės padaža (P)	3	50	0,80	28,99	1,00	267,03
Daržovių salot. su paprika-augalinis	7	100	1,20	14,58	4,97	147,38
Vaisinė arbata		200				
Obuolys		200			32,50	130,00
Javinių batonėlis (GL)		24	1,20	0,80	19,00	90,00
Viso:			20,53	59,35	110,46	1042,42

2 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	14	150	4,89	4,53	7,35	87,08
Paukštiesos filė (K)	33	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Sviesto-grietinės padažas (P)	3	30	0,48	17,40	7,17	160,22
Šv.kopūstų sal.su obuol.-augalinis	3A	100	0,92	0,26	8,90	36,00
Virtos bulvės	1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	0,74	0,13	5,13	50,70
Arbata su citrina	2	200	0,05	0,03		2,17
Obuolys		180			29,25	117,00
Ekologiškas jogurtas BIOS (P)		125	5,88	4,75	6,00	91,25
Traputis (GL)		50	35,50	0,55	39,50	182,50
Viso:			74,29	42,14	129,85	1063,95



2 savaitė - trečiadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30 -12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Raugintų kopūstų sriuba -augalinis	7	150	0,91	4,87	4,85	35,30
Maltas kiaulienos kotletas (K)	19	100	21,16	19,56	3,02	270,05
Sviesto-grietinės padažas (P)	3	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Morkų salotos su obuoliais	12	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Virti makaronai(GL)	8	100	13,81	3,41	26,56	155,41
Vanduo su citrinų sultimis		200.		0,10	0,20	1,00
Obuolys		160			26,00	106,00
Jogurtas nesaldintas (P)		150	18,00	4,00	2,30	93,00
Javainių batonėlis (GL)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Viso:			56,32	58,34	86,83	999,18

TVIRTINU
Mazelių Gabijos gimnazijos
direktorius S. Račiulis

2 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su pupel., bulvėmis (P)	2	150/10	2,75	4,99	14,20	105,70
Bulvių plokštainis su paukštiena	47,a	200	21,21	21,29	36,56	423,08
Sviesto-grietinės padažas (P)	4	30	0,48	1,74	0,60	160,22
Obuolys		200			32,50	130,,00
Šaldytų uogų kompotas	14	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Javainių batonėlis (GL)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Viso:			26,02	30,52	116,27	843,15

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos įmonės
direktorius E. Vaizulis

2 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Rūgštynių sriuba (P)	9	150/10	2,10	5,72	9,88	95,53
Lašišos kepsnys (K, Ž)	46	100	22,48	25,18	4,50	332,64
Sviesto -grietinės padažas (P)	3	30	0,48	17,40	7,17	160,22
Grikių košė	7	100	6,05	5,48	33,27	202,08
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	0,74	0,13	5,13	21,70
Burokėlių salot. su aliejum-augalin.	16	100	1,53	14,69	10,44	169,67
Kmynų arbata (be cukraus)	4/a	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Viso:			33,97	69,04	71,89	991,83

TVIRTINU
Mažeikių Gabrielios gimnazijos
direktorius E. Viciulis

3 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30-12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.kopūstų sriuba su bulv.-augalinis	6	150	1,48	4,94	4,98	50,33
Varškės apkepas (K,P)	85	200	29,91	18,17	35,05	428,72
Grietinė (G)		30	0,72	9,00	0,93	87,00
Morkų salotos su obuoliais	12	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	0,74	13,00	5,13	21,70
Arbata su citrina	2	200	0,05	0,03		2,17
Obuolys		200			32,50	130,00
Javainių batonėlis(GL)		20	1,16	2,25	12,92	77,80
Viso:			34,86	54,13	101,89	898,12

3 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Špinatų sriuba	10	150/10	2,20	5,63	9,35	94,03
Kepta žuvis (K, Ž)	41	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Sviesto-grietinės padažas (P)	3	30	0,48	17,40	0,60	160,22
Virtos bulvės	1	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Šv.kop. salot. su mork., obuol.-augal.	4	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Obuolių kompotas	19	200	0,23	0,20	10,90	42,60
Bananas		200	2,00		46,00	200,00
Jogurtas (P)		125	5,88	4,75	6,00	91,25
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	1,50	0,30	8,70	27,80
Viso:			35,38	50,72	111,35	1018,83

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos
direktorius E. Vainčiulis

3 savaitė - trečiadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30 -12.15

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Burokėlių sriuba su pupelėmis	2	150/10	2,75	4,99	14,20	105,70
Kalakutienos guliašas (P)	16/A	100/60	28,17	18,26	7,09	301,33
Virti makaronai (GL)	8	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Morkų salotos su obuoliais	12	100	0,80	6,74	10,38	100,40
Vaisinė arbata		200				
Obuolys		200.	0,05	0,03	32,50	130,00
Trapučiai (GL)		50	3,55	0,55	39,50	182,50
Ekologiškas jogurtas (P)		125	5,88	4,75	6,00	91,25
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	1,50	0,30	8,70	27,80
Viso:			44,71	39,03	144,93	1094,39

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos
direktorius E. V. Vainulis

3 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.daržovių sriuba-augalinis	11	150	2,59	4,91	15,79	54,72
Karališki balandėliai (K)	63.	150	22,79	15,55	8,43	260,07
Grietinės -pomidorų padažas (P)	2	50	1,19	8,69	4,76	101,43
Virtos bulvės	16	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Švž. agurkai	44	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Marinuotų burokėlių salotos	16	75	1,15	11,02	7,83	127,25
Arbata su citrina		200	0,05	0,03		2,17
Bananas		200	2,00		46,00	200,00
Javainio batonėlis (GL)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Juoda duona viso grūdo (GL)		20	1,50	0,30	8,74	27,80
Viso:			34,89	42,96	124,47	940,17

3 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Agurkinė sriuba -augalinis	2A	150	1,44	3,97	12,06	75,60
Tarkuotų bulvių cepelinai	49	300	20,36	12,54	68,30	461,62
Grietinė (P)		50	1,20	15,00	1,55	147,00
Kefyras (P)		200	6,40	5,00	8,20	104,00
Obuolys		200	0,05	0,03	32,50	130,00
Javainių batonėlis (P)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Viso:			30,61	38,80	135,53	996,02

Valgyklos vyr. virėja A. Daukantiene

