

Mažeikių Gabijos gimnazija

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresni

2023-2024 m.m.

Mažeikių Gabijos gimnazijos valgyklos darbo laikas:

nuo 10 iki 14 val.

2023 – 2024 m.m.

VALGYMO LAIKAS

Laikas, val.
10.35 val. – 10.45 val.
11.30 val. – 12.15 val.
13.00 val. – 13.10 val.
13.55 val. – 14.05 val.

Alergiją ir netoleravimą sukeliančių medžiagų sutrumpinimai:

GL – glitimas,

K – kiaušiniai,

P – pienas ir jo produktai,

Ž – žuvis ir jų produktai.

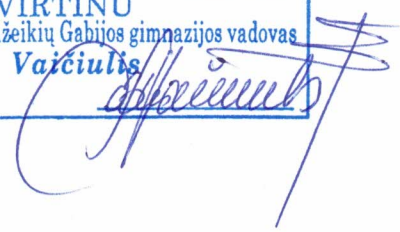
1 savaitė - pirmadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30-12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Šv.kopūstų sriuba su bulv.-augal.	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 Gabijos gimnazijos vadovas
 E. Vaičiulis



1 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su pupelėmis	2	150/10	24,30	4,94	9,93	86,26
Trošk. žuvis su daržovėmis(tausoj.)	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 vadovas
E. Vaičiulis

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
Paukštiesos 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 vadovas
E. Vaičiulis

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	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 grūdo(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 vadovas
E Vaičiulis

1 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	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)	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 padažas(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
Javainių 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
Raugintų kopūstų sriuba-augalinis	7	150	0,91	4,87	4,85	35,30
Žuvies kepsnys (K,Ž)	39	100	19,62	13,09	4,50	212,86
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
Šviežių daržovių salotos su paprika	7	50	0,60	7,29	2,49	73,69
Burokėlių salot. su aliejum-augalin.	16	100	1,53	14,69	10,44	169,67
Arbata su citrina (be cukraus)	2	200	0,05	0,03	1,50	2,17
Bananas		200	2,00		46,00	188,00
Viso:			31,24	62,85	110,22	1043,99

TVIRTINU
Mazeikių Gabijos gimnazijos vadovas
E Vaičiulis

2 savaitė - trečiadienis

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
Paukštienos 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
Šaldytų uogų kompotas	14	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Obuolys		180			29,25	117,00
Ekologiškas jogurtas (P)		125	5,88	4,75	6,00	91,25
Traputis (GL)		50	35,50	0,55	39,50	182,50
Viso:			74,66	42,35	149,34	1138,13

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos vadovas
E. Vaičiulis

2 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Barščiai su pupelėmis, bulvėmis	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	104,00
Obuolių- kriaušių kompotas	13	200	0,23	0,18	21,17	83,35
Sūrio lazdelė		20	5,40	4,20	0,32	59,00
Viso:			30,07	32,40	105,35	935,35

2 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

11.30 -12.15

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išveiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (P)	9	150/10	2,10	5,72	9,88	95,53
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)		125	18,00	4,00	2,30	93,00
Javainių batonėlis(GL)		20	1,16	2,26	12,92	77,80
Viso:			57,51	59,19	91,86	1059,41

TVIRTINU
 Mažeikių Gabijos gimnazijos vadovas
 E. Vaičiulis

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

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos vadovas
E. Vaičiulis

3 savaitė - antradienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Energet. vertė
Špinatų sriuba	10	150/10	2,20	5,63	9,35	94,03
Kepta žuvis(K)	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
Mazeikių Gabijos gimnazijos vadovas
E Vaičiulis

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,griet.	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		180.	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 vadovas
E Vaičiulis

3 savaitė - ketvirtadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Tausojantis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	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
Sūrio lazdelė (P)		20	5,40	4,20	0,32	59,00
Juoda duona viso grūdo(GL)		20	1,50	0,30	8,74	27,80
Viso:			39,13	44,90	111,87	921,37

TVIRTINU
Mažeikių Gabijos gimnazijos vadovas
E. Vaičiulis

3 savaitė - penktadienis

11 m. ir vyresniems vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiška	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

A. Daukantiene