

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

1 savaitė 1 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Valstiečių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 8 | 150/10 |
| 2. | Vištienos filė troškiny su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) | 10-5/100T | 300 |
| 3. | Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 3-3/33T | 200 |
| 4. | Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

1 savaitė 2 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Tiršta burokėlių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 1-3/39AT | 150/10 |
| 2. | Virtos pienoškos dešrelės su pomidoru padažu (tausojantis) | | 150/50 |
| 3. | Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) | 4-3/61T | 150 |
| 4. | Morkų salotos su džiovintomis slyvomis, česnakais ir jogurtine grietine (augalinis) | 2-1/11 | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 170 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

1 savaitė 3 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Rugštinių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) | 1-3/22AT | 150/10 |
| 2. | Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 150 |
| 3. | Virti makaronai su sviestu (tausojantis) | 1-3/60T | 250 |
| 4. | Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis) | 2-3/62A | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

1 savaitė 4 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Vištienos sultinys su spageti (tausojantis) | 1-3/19AT | 150/20 |
| 2. | Keptas garuose šnicelis (kiaulienos ir jautienos kumpis) (tausojantis) | 26 | 150/10 |
| 3. | Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 4-3/64T | 150 |
| 4. | Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

1 savaitė 5 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 1-3/25AT | 150/10 |
| 2. | Orkaitėje kepta žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/144T | 100 |
| 3. | Virti ryžiai su ciberžolė ir sviestu(82%) (tausojantis) | 4-3/64T | 150 |
| 4. | Švž.pomidorai (augalinis) | | 100 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

2 savaitė 1 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 1-3/37AT | 150/10 |
| 2. | Ryžių plovavimas su kiauliena (tausojantis) | 10-5/109T | 100/200 |
| 3. | Kopūstų salotos su paprika ir aliejumi (augalinis) | 2-3/61A | 150 |
| 4. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 5. | Sezoniniai vaisiai | | 100 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei
2 savaitė 2 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 1-3/21AT | 150/10 |
| 2. | Kalakutienos kukuliai su morkomis (tausojantis) | 10-3/62T | 150 |
| 3. | Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) | 3-3/30T | 300 |
| 4. | Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/25A | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | 17-1/2 | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

2 savaitė 3 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis ir jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 1-3/35AT | 150/10 |
| 2. | Keptos garuose vištienos blauzdeliai (tausojantis) | 5 | 150 |
| 3. | Bulvių košė su sviestu (82%)(tausojantis) | 4-3/64T | 110 |
| 4. | Švž.agurkas (augalinis) | | 100 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 170 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

2 savaitė 4 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Barščiai su jogurtine grietine (tausojantis) (augalinis) | 1-3/39AT | 150/10 |
| 2. | Jautienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 180 |
| 3. | Viso grūdo makaronai su sviestu(82%) (tausojantis) | 6-3/61AT | 250 |
| 4. | Kepti su garais burokėliai su saulėgražomis (augalinis) | 4-7/143AT | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

2 savaitė 5 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis) (augalinis) | 1-3/24AT | 150 |
| 2. | Kepta garuose lašišos filė (tausojantis) | 9-7/145T | 50 |
| 3. | Bulvių košė su sviestu(82%) (tausojantis) | 4-3/64T | 150 |
| 4. | Švž.pomidorai (augalinis) | | 100 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 70 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

3 savaitė 1 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu ir jogurtine grietine (tausojantis) | 1-3/31AT | 150/10 |
| 2. | Keptas garuose netikras kiaulienos ir jautienos zuikis (tausojantis) | 11-7/140T3 | 130 |
| 3. | Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/36AT | 150 |
| 4. | Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 170 |

Vyr. virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

3 savaitė 2 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Tiršta bulvių sriuba su mėsos kukuliais ir jogurtine grietine (tausojantis) | 18 | 150/20/10 |
| 2. | Varškės (9%) apkepas su razinomis, grietine (30%) ir trintomis uogomis (tausojantis) | 7-8/168T | 200/30/40 |
| 3. | Lietuviškos salotos | 28 | 150 |
| 4. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 5. | Sezoniniai vaisiai | | 170 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

3 savaitė 3 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|---|----------------|-------------------|
| 1. | Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis) | 1-3/32T | 200 |
| 2. | Kalakutienos krūtinėlės ir daržovių troškinys (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) (tausojantis) | 10-5/101T | 180 |
| 3. | Morkų salotos su česnakais ir jogurtine grietine (10%) (augalinis) | 2-1/11 | 150 |
| 4. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 5. | Sezoniniai vaisiai | | 170 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

3 savaitė 4 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis) | 22 | 150 |
| 2. | Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis) | 12-5/102T | 180 |
| 3. | Viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/61AT | 250 |
| 4. | Švž.pomidorai (augalinis) | | 100 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 90 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė

Olga Černis

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11-18 m. amžiaus grupei

3 savaitė 5 diena

| Eil. Nr. | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) |
|-----------------|--|----------------|-------------------|
| 1. | Pomidorinė sriuba su ryžiais ir jogurtine grietine (tausojantis) | 1-3/33AT | 150/10 |
| 2. | Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai su lašišos filė (tausojantis) | 9-8/162T | 110 |
| 3. | Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 4-3/64T | 150 |
| 4. | Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) | 4-3/69AT | 150 |
| 5. | Viso grūdo duona | | 30 |
| 6. | Sezoniniai vaisiai | | 90 |

Vyr.virėja

Natalja Volodzko