

**Hermano Zudermano gimnazija,
Debreceno g. 29, Klaipėda**

**15 DIENŲ PARDAVIMINIŲ PATIEKALŲ
VALGIARAŠTIS**

Istaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 15:30 val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavadojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė



UAB „Sveikos mitybos partneris“

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išleiga (g)	batymai, g	riebalai, g	angliavandėnai, g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	250	2,64	2,13	13,33	83,16
Višties kepsnys	SMP 10-5/ 201	100	27,58	5,86	5,64	168,55
Pilkytų ryžių plovimas su vištiena (tausojančias)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
Pilkytų ryžių plovimas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančias)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Virti varškėčiai	7-3/60T 9	200	23,97	11,64	38,85	355,51
Višties troškiny su daržovėmis ir grietine (tausojančias)	SMP 10-5/111T 4-2	150	17,93	8,05	5,70	176,99
Karštas garinys pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Loguntas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7

I savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išleiga (g)	batymai, g	riebalai, g	angliavandėnai, g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT 2	250	1,1	4,65	6,53	72,35
Kiaulienos kepsnys		100				
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančias)	11-8/162T 2	110	11,48	19,77	5,54	247,23
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojančias)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojančias)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	310,39
Viso grūdų speilto miltų skindžiai su obuoliais ir bananais	SMP 6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Karštas garinys pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Loguntas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7

I savaitė

ANTRADIENIS

** Karšti ir šalti garinai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė		TREČIADIENIS					
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė					
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)		1-3/25 AT 2	250	1,26	2,61	10,05	68,7
Višienos karbonadas		SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
Kalakutienos gūlašas(tausojantis)		SMP - 6-8/161T 4	160 (60/100)	19,382	6,398	12,185	183,848
Orkaitėje kepta višienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu		10-5/-165T1	100	26,72	15,77	0,47	200,69
Orkaitėje keptas avinžirnių miltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojančis)		5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68
Mieliniai blynai		SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
Karštas garnyras pasirinktinai**			100				
Salotos pasirinktinai**			100				
Grietinė 30 proc.		SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%			20	0,18	0,04	0,08	14,1
Šaldytos trintos uogos		18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sviesto-grietinės padažas		SMP 1000 _	20	0,34	2,4	0,38	24,7

I savaitė		KETVIRTADIENIS					
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė					
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)		1-3/35AT	250	4,6	2,37	19,1	116,14
Kiaulienos šnicelis		SMP 34/54	100	19,57	8,80	8,72	192,39
Kiaulienos nugarinės kepsnys		SMP 64/34	100	29,36	4,86	5,34	198,55
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu		12-8/3T 3	90/20	16,73	11,44	9,59	224,7
Lazanija su daržovėmis (tausojančis)		4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Bulvių plokštainis		4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,2
Karštas garnyras pasirinktinai**			100				
Salotos pasirinktinai**			100				
Grietinė 30 proc.		SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%			20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas			20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas		SMP 1000 _	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Parengė dietistė



Ksenija Baļkovskaja-Stecko



Pietūs	Patiekalo maistīnā vērtē					
Burokāļu sriuba (augalinis) (tausojoantis)	1-3/39AT2	250	1,41	3,14	10,51	76,06
Keptas su garais (menkē, lydeka) žuvas garinukas su provanso žolelēm (tausojoantis)	9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
Orkaitē kepta jdarīta cukinija su daržovēnīs ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojoantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Lašišas - menkēs garinukas(tausojoantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Lietiniai su varške ir špinatais	SMP 22/21	200	10,32	10,85	23,90	235,97
Daržovī ir perlinī kruopu rīzīto(tausojoantis)(augalinis)	4-8/160T 4	180	20,71	13,49	42,02	372,28
Varškes apkepas	SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
Karštas garnyras pasīrīnkītnai**		100				
Salotas pasīrīnkītnai**		100				
Grietiņē 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidoru pašažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorius pavaduotojas
Kerimėna Toliač-Kėd

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/001AT	250	1,04	8,46	5,95	106,98
Grietinėėlė (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojančis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,96	11,33	3,98	256,46
Raudonųjų lešų troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojančis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	100	27,58	5,86	5,64	168,55
Kalakutienos gulišaš(tausojančis)	SMP - 6-8/161T 4	160 (60/100)	19,382	6,398	12,185	183,848
Varškės apkepąs	7-8/170T 5	180	20,7	12,83	31,28	323,39
Karštas garinys pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Įlogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Šaldytos trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė				
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/34AT 1	250	5,77	2,48	24,81	144,57
Kiaulienos maitinukas su sezamo sėklomis (tausojančis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprūka, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojančis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Kiaulienos sprandinės kepsnys	SMP 4/47	100	29,36	4,86	5,34	198,55
Garuose troškintas naminis kiaulienos maitinukas(tausojančis)	SMP 410	100	17,38	10,60	9,14	236,67
Žemaičių blynai su daržovėmis	4-8/160T 4	180	20,713	13,485	42,016	372,282
Mieliniai blynai	SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
Karštas garinys pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Įlogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7
Šaldytos trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8

** Karšti ir šalti garinymai skirti pardavinimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Srecko

Direktorius pavaduotoja ugdymui,
pavardojanti direktorių
Neringa Taliet-Kelpaitė Daigienė



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
linių kruopų sriuba augalinis (tausojančias)	1-3/40AT1	250	1,28	3,20	10,61	76,41
skintas vištienos šiaunelių mėsos	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
tyta paprika su daržovėmis	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
sojančias(augalinis)	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
ienos karbonadas	4-5/107T 7	200	5,688	3,213	44,793	230,841
linių,morkų,bulvių blynėliai	4-8/160T4	170	20,71	13,48	42,01	372,27
aitėje kepti pikantiški bulvinukai						
sojančias)		100				
štas garnyras pasirinktinai**		100				
xtos pasirinktinai**		100				
stinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
urtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
sto-grietinės padažas	SMP 1000 _	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
zių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/28AT 2	250	1,1	4,65	6,53	72,35
sojančias)	SMP 64/34	100	29,36	4,86	5,34	198,55
ilienos nugarinės kepsnys	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
ilienos mėsos ir daržovių rizoto						
sojančias)						
žovių (žali žirneliai, morkos, cukinija,						
iniai kopūstai) rizoto						
aliniis)(tausojančias)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
inija su daržovėm(tausojančias)	SMP 4-8/203 1	200	9,973	10,415	23,97	230,86
ilienos kukulis	SMP 34/54	100	19,566	8,804	8,723	192,39
grūdo blynėliai su sūriu ir kumpiu	SMP 534 4	60/40	14,16	8,05	16,20	217,88
tas garnyras pasirinktinai**		100				
tos pasirinktinai**		100				
tinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
rtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
idorių padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
sto-grietinės padažas	SMP 1000 _	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Ksenija Balkovskaja-Stecko



ngė dietistė

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė				
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	250	3,02	4,92	15,97	120,34
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maitinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
paprika, salierai) maitinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Varškės apkepas	SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
Lietiniai su varške ir špinatais	SMP 22/21	200	10,32	10,845	23,895	235,965
Makaronai su kietuoju sūriu (tausojantis)	6-5/101T 6	200	10,97	12,001	45,253	332,907
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

PENKTADIENIS

II savaitė

Pietūs	Patekalo maistinė vertė					
	Rp. Nr.	Išveža (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
ėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (tausojančias)	1-3/34AT 1	250	4,33	1,86	18,6	108,43
s orkaitėje kalakutienos maitinukas su žuvis (tausojančias)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
s orkaitėje lęšių maitinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
nos kepsnys su sūriu	SMP 205/5	100	27,58	5,86	5,64	198,02
nos kukulis su morkom(tausojantis)	10-7/143T 3	100	21,53	3,54	4,62	136,63
ėje keptas varškė (tausojančias)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
is gamyros pasirinktinai**		100				
is pasirinktinai**		100				
ne 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
as natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
lorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
o-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7
os trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8

Pietūs	Patekalo maistinė vertė					
	Rp. Nr.	Išveža (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
ių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojančias)	1-3/83AT2	250	1,56	3,19	6,64	62,24
enos troškiny su morkų griežinėliais (tausojančias)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
ntos daržovės (tausojančias) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
enos sprandinės kepsnys	SMP 4/47	100	29,36	4,86	5,34	198,55
nti kiaulienos kukuliai su vėmis(tausojantis)	SMP - 6-8/161T 4	200	19,382	6,398	12,185	183,848
liai blynai	SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
is gamyros pasirinktinai**		100				
is pasirinktinai**		100				
ne 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
as natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
o-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7

** Karšti ir šalti gaminiai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.



[Handwritten signature]

III savaitė	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		1-3/94AT 2	250	1,29	1,52	7,88	50,35
TREČIADIENIS	Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojoantis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
	Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojoantis)	4-8/-175AT4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojoantis)	SMP - 6-6/161T	150	16,65	7,58	56,55	298,22
	Kiaulienos guliašas(tausojoantis)		100				
	Kiaulienos nugarinės kepsnys	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,7
	Bulviniai blynai	7-3/60T 9	200	23,97	11,64	38,85	355,51
	Virti varškėčiai		100				
	Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
	Salotos pasirinktinai**		100				
	Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
III savaitė	Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
	Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

III savaitė	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
		1-3/25AT 1	250	4,01	6,6	32,26	204,56
KETVIRTDIENIS	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (118/22)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
	Avinžirnių karis (augalinis)(tausojoantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
	Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
	Orkaitėje keptas vištienos maitinukas(tausojoantis)	10-7/143T 3	100	23,81	9,29	5,23	199,77
	Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šaunelių mėsa (110/40)	5-8/162 3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
	Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
	Salotos pasirinktinai**		100				
	Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
	Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
	Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Parangė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko



Sveikos
mitybos
partneris

Direktorius pavadojoja ugdymui,
pavadojanti direktoriu
Neringa Tallat-Kelpaitė Dapšienė

[Signature]

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė					
		1-3/42AT	250	1,46	2,32	11,25	71,57
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojančis)		1-3/42AT	250	1,46	2,32	11,25	71,57
Orkaitėje keptas kopotas jūros lydekos maitinukas (tausojančis)		9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojančis)		5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Žuvies kepsnys		11-5/101T 5	110 gr.	17,37	4,84	42,18	316,43
Skilandžiai su obuoliais		3-6/120 7	200 gr.	13,10	18,16	57,25	444,86
Varškės apkepys		SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
Karštas garinys pasirinktinai**			100				
Salotos pasirinktinai**			100				
Grietinė 30 proc.		SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%			20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas			20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas		SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7
Šaldytos trintos uogos		18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

[Signature]

PENKTADIENIS

III savaitė