

# ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
*Rimantas Bikulčius*

1-savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai ,g	Energetinė vertė,kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	1-3/24A T	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Kiaulienos guliašas(tausojantis)	1 B	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Maltas vištienos kotletas apvaliotas miltuose,keptas orkaitėje(tausojantis)	35 B	100	21,09	28,15	7,17	363,55
Kepti varškėčiai su jogurtine grietine-kepti orkaitėje(tausojantis)	84 B	1500/30	26,03	23,86	31,28	442,97
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu orkaitėje(augalinis)	2 B	100/5	0,43	0,42	18,80	80,45
Daržovių šiupinys-bulvės,morkos,žirneliai(tausojantis)	4-5/100 T	200	6,44	6,53	29,00	200,57
Biri ryžių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	5 B	150	3,84	7,02	41,48	235,02
Pekininių kopūstų ir porų salotos su salotų padažu(augalinis)	25 B	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Burokėlių salotos su aliejaus padažu(augalinis)	16 B	100	1,53	14,50	10,96	169,94
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu(tausojantis)	2-1/15	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	29,54
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*Dr. Kępy*  
*[Signature]*

Nina Kobiakova

0080113300  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ

## ZARASŲ „AŽUOLO“ GIMNAZIJA

1-savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis(augal.,tausojantis)	1-3/28 AT1	150	1,88	3,27	13,17	80,62
Troškinta vištiena(tausojantis)	30	100/40	33,40	13,69	134,29	268,58
Maltas paukštienos kukulis su morkomis,keptas orkaitėje(tausojantis)	10- 3/61T	100	20,24	3,91	1,28	121,20
Morkų ir žalių žirnelių troškinys(tausojantis,augalinis)	9	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Kiaulienos plovos	1	100	26,48	35,67	1,09	437,40
Viso grūdo virti makaronai su žolelėmis(augalinis,tausojantis)	6- 3/61A T	150	6,93	2,98	36,84	201,80
Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir žalumynais(augalinis,tausojantis)	Kr000	200/5/ 2	8,5	6,1	52,4	298
Virti varškės spygliukai su jogurtine grietine(tausojantis)	87	200/30	24,91	16,38	43,34	422,17
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	2- 3/63A	100	0,97	9,76	10,03	131,88
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais su salotų padažu(augalinis)	4	100	1,09	9,21	7,89	110,66
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*(Handwritten signature)*

Nina Kobiakova

011888  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENE

## ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos direktorius  
*Rimantas Bikulčius*

1-savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Burokėlių sriuba(augalinis,tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Maltas kiaulienos kotletas keptas orkaitėje(tausojantis)	15N	100	20,62	19,47	3,75	284,60
Kiaulienos kepsnys su sūriu	3 B	100	45,86	38,98	44,60	693,16
Troškintos morkos su ryžiais(augalinis,tausojantis)	4-5/104	150	3,03	6,80	31,03	254,09
Grikių kruopų košė(augalinis,tausojamas)	7 B	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Varškės apkepas su jogurtine grietine(tausojantis)	84 B	200/30	30,81	21,17	38,65	471,83
Kepti obuoliai su cukrumi ir cinamonu(augalinis)	2 B	100/5	0,43	0,42	18,80	80,45
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais ir aliejaus padažu(augalinis)	24 B	100	1,22	9,64	3,71	99,33
Burokėlių salotos su aliejaus padažu(augalinis)	16 B	100	1,53	14,50	10,96	169,94
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	114,40
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr. virėja

*Dr. Keps-*

Nina Kobiakova

*Janina*

Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ

# ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
*Armantas Bikulčius*

1-savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis,perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis,tausojantis)	1-3/25A T	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Kepta vištos šlaunelė be odos	32N	150	36,18	28,78	1,02	407,66
Paukštienos daržovių troškiny(s) (tausojantis)	2 B	100/100	34,76	11,40	16,76	304,35
Apkeptas natūralaus kiaulienos kotletas keptas orkaitėje	24 B	100	21,12	22,07	3,68	293,4
Žemaičių blynai su jogurtine grietine kepti orkaitėje	56N	200/30	14,22	21,83	51,11	451,52
Viso grūdo virti makaronai su alyvuogių aliejumi(augalinis,tausojantis)	6-3/61A T	150	6,93	2,98	36,84	201,80
Ryžių-lęšių košė su makaronais(augalinis,tausojantis)	5-3/60A T	100	7,61	2,19	29,88	169,67
Salotos(obuoliai,morkos,aliejaus padažas)(„Gaidelis“)(augalinis)	12 B	100	0,61	19,02	10,10	205,4
Kopūstų ir porų salotos(augalinis)	6 B	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*[Signature]*

Nina Kobiakova

*[Signature]*

SL 011880  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENE

# ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
*Emmanuelis Bikulčius*

1-savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	17 B	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Kepta žuvis (Jūros lydeka) pvaliota miltuose ir kepta orkaitėje (tausojantis)	38 B	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Kopūstų troškiny (augalinis, tausojantis)	4-5\06A T	150	3,59	3,70	14,155	104,36
Viso grūdo virti makaronai (augalinis, tausojantis)	87 B	200/30	24,91	16,38	43,34	422,17
Maltas kiaulienos volelis su kiaušiniiais, apvaliotas miltuose ir keptas orkaitėje (tausojantis)	14 B	100	15,44	24,92	15,42	342,89
Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (augalinis, tausojantis)	Kr000 B	200/5/2	8,5	6,1	52,4	298
Virtos burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A	100	0,97	9,76	10,03	131,88
Kepta paukštienos filė	33N	100	23,78	14,39	7,71	253,60
Kopūstų ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6 B	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/15	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr. virėja

*[Signature]*

Nina Kobiakova

Sl. 011880  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ

## ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos direktorius  
*Rimantas Bikulčius*

2-savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Rūgštinių sriuba(augalinis,tausojantis)	1-3/29AT	150	1,08	8,70	9,06	118,89
Troškinta vištiena su padažu(tausojantis)	30 B	100/40	33,40	13,69	134,29	268,58
Maltas kiaulienos maltinis-keptas orkaitėje(tausojantis)	2 B	100	20,63	19,47	3,73	284,60
Varškės kukulaičiai su jogurtine grietine(tausojantis)	52 B	210/30	27,09	16,52	40,60	423,70
Kepti obuoliai su cukrumi(augalinis)	2 B	100/5	0,43	0,42	18,80	80,45
Kepti morkų kotletai su kopūstais (augalinis,tausojantis)	4-8/161AT	200	10,947	4,02	59,279	317,13
Biri perlinių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	6 B	150	4,86	6,88	37,23	218,87
Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir aliejaus padažu(augalinis)	17 B	100	252	14,53	12,40	176,26
Kopūstų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	1 B	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Pomidorų salotos su nesaldinti jogurtu	2-1/15	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	29,54
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*N. Kobiakova*

Nina Kobiakova

*[Signature]*

Slaug. Janina  
PIKAUSKIENE

## ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos direktorius  
*Rimantas Bikulčius*

2-savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliais (augalinis, tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Kiaulienos kotletas (kiauliena, fermentinis sūris, virti kiaušiniai) („Svetainės“) keptas orkaitėje (tausojantis)	20N	120	27,39	21,95	3,09	318,47
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	6 B	100/150	35,26	20,64	22,71	397,29
Biri grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	7 B	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Lietiniai su varške ir jogurtine grietine	71 B	150/75/30	27,07	25,71	66,70	602,07
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	24 B	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Pupelių salotos su agurkais (augalinis)	27 B	100	5,68	5,41	16,00	119,56
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	55/102 AT	200	10,61	4,66	29,40	202,02

Vyr. virėja

*Nina Kobiakova*

Nina Kobiakova

Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ

## ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

2-savaitė

Trečiadienis

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
*Rimantas Bikelčius*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Tiršta buokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis,tausojantis)	1-3/34AT	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Vištienos kukulis su morkomis keptas orkaitėje(tausojantis)	10-3/6IT	100	20,24	3,91	1,28	121,12
Kiaulienos kepsnys apvaliotas miltuose ir keptas orkaitėje(tausojantis)	8N	100	21,12	20,93	6,74	301,04
<b>Kaimiški blynai</b>	<b>77 B</b>	<b>150/30</b>	<b>20,38</b>	<b>26,14</b>	<b>30,09</b>	<b>435,14</b>
Kiauliena su troškintais kopūstais(tausojantis)	5 B	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Perlinių kruopų košė su aliejumi(augalinis,tausojantis)	6 B	150	4,86	6,88	37,23	218,87
Kepti obuoliai orkaitėje su cukrumi ir cinamonu(augalinis)	2 B	100/5	0,43	0,42	18,80	80,45
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	10 B	1000	0,80	10,01	7,35	119,75
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejaus padažu(augalinis)	17 B	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Šviežių kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su salotų padažu(augalinis)	8 B	100	1,09	18,15	5,67	181,57
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	114,40
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Daržovių ir lešų troškinys(augalinis,tausojantis)	5-5/103AT	180	9,55	4,20	26,46	181,82

Vyr.virėja

*Dr. Kęsas*  
*[Signature]*

Nina Kobiakova

Slaug. Janina  
PIKAUSKIENE



## ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos direktorius  
*Romanas Bikulčius*

2-savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Jautienos-kiaulienos kotletas („Beržo“) keptas orkaitėje (tausojantis)	27 B	100	20,54	19,91	6,04	282,60
Paukštienos ir daržovių troškiny (tausojamas)	2 B	100/100	34,76	11,40	16,76	304,35
Virtos bulvės su žolelėmis-krapais (augalinis, tausojantis garnyras)	9 B	150	3,09	1,20	28,27	125,15
Raudonų lęšių košė (augalinis, tausojantis)	119 B	200	24,80	1,14	54,60	306,19
Varškės kukulaičiai su jogurtine grietine (tausojantis)	52 B	210/30	27,09	16,52	40,60	423,70
Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu (augalinis)	11 B	100	0,91	14,26	8,57	155,49
Šviežių kopūstų, porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6 B	100	1,18	14,30	7,50	154,53
Kepti obuoliai orkaitėje su cukrumi ir cinamonu (augalinis)	2 B	100/5	0,43	0,42	18,80	80,45
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/15	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	57,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*Dr. Kęps*  
*[Signature]*

Nina Kobiakova

SLAUG. JANINA  
PIKAUSKIENĖ

# ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
*Jonas Bikulčius*

2-savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energetinė vertė,kcal
Tiršta pomidorų lęšių sriuba (augalinis,tausojantis)	1-3/36AT	150	8,55	4,40	24,91	173,44
Kepta su garais riebi žuvis(skumbrė)	9-7/145T	100	17,15	22,65	0,50	274,42
Virtų bulvių voleliai (tausojantis)	54 B	200/40	5,77	5,38	66,44	330,93
„Trakų“ suktinukai (tausojamas)	11B	100	22,97	22,87	7,47	324,57
Virtos bulvės su žolelėmis(augalinis,tausojantis, garnyras)	9 B	150	3,09	1,20	28,27	125,15
Žirnių košė (augalinis,tausojantis)	119 B	200	21,89	1,33	56,93	204,55
Salotos(obuoliai,morkos,aliejaus padažas)“Gaidelis“(augalinis)	12 B	100	0,61	19,02	10,10	205,4
Burokėlių salotos su aliejaus padažu(augalinis)	18 B	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu(tausojantis)	2-1/15	100	1,68	0,66	4,22	29,54
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*Dr. Keplė*

Nina Kobiakova

*[Signature]*

Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ

# ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

3-savaitė

Antradienis

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
Romanas Bikulčius

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13 B	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Balandėliai su mėsa (kiauliena) ir padažu (tausojantis)	64 B	200/40	18,94	22,15	18,68	336,48
Kepsnys „Berželis“ (tausojantis)	19 N	100	24,16	19,56	3,02	270,05
Miežinių-perliinių kruopų košė su žolelėmis (augalinis, tausojantis)	6 B	150/	21,28	29,14	31,29	471,144
Morkų ir žaliųjų žirnelių troškiny (tausojantis, augalinis)	9 B	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir aliejaus padažu (augalinis)	18 B	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus padažu (augalinis)	11 B	100	0,91	14,26	8,57	155,49
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr. virėja

*(Signature)*

Nina Kobiakova

SL 011800  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENE

# ZARASŲ "ĄŽUOLO" GIMNAZIJA

TVIRTINU  
Zarasų "Ąžuolo" gimnazijos direktorius  
*Antanas Bikulčius*

3-savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis,tausojantis)	1-3/24AT	150	3,84	3,29	4,85	104,34
Paukštienos guliašas su svogūnais ir morkomis(tausojantis)	1 B	100/60	34,00	14,37	7,09	290,21
Mėsos grikių troškiny(s(tausojantis)	4 B	100/100	33,72	26,71	33,46	503,81
Kiaulienos kepsnys apvoliotas miltuose ir keptas orkaitėje(tausojantis)	8N	100	21,12	20,93	6,74	301,04
Varškės apkepas	84 B	200/30	29,91	18,17	37,45	435,83
Virtos bulvės su krapais(augalinis,tausojantis)	9 B	150	3,09	1,20	28,27	125,3
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejaus padažu(augalinis)	18 B	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Salotos( obuoliai, morkos, aliejaus padažas)(„Gaidelis“)(augalinis)	12 B	100	0,61	19,02	10,10	205,11
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Tiršta ryžių kruopų košė su morkomis(augalinis,tausojantis)	115 B	200	0,20	5,48	37,84	216,06

Vyr.virėja

*D. Kęps*

Nina Kobiakova

*[Signature]*

SL 011800  
Slaug. Jau...  
PIKAUSKIE...

# ZARASŲ "AŽUOLO" GIMNAZIJA

3-savaitė

Ketvirtadienis

TVIRTINU  
Zarasų "Ažuolo" gimnazijos direktorius  
*Kimantas Bikulčius*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis,tausojantis)	1-3/41AT	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Kepta vištienos filė(apvaliota miltuose)kepta orkaitėje(tausojantis)	33N	100	23,68	11,79	7,03	226,88
Natūralus kiaulienos kotletas-keptas orkaitėje(tausojantis)	24 B	100	21,12	22,07	3,68	293,61
Kepti obuoliai(augalinis)	2 B	100/5	0,43	0,42	18,80	80,45
Virtų bulvių cepelinai su mėsa,su grietine	53 B	200/40	17,36	25,54	44,30	455,16
Pupelių,ryžių ir morkų troškiny(saugalinis,tausojantis)	5-5/100	100	5,50	3,66	2,51	155,11
Burokėlių salotos su aliejaus padažu(augalinis)	16 B	100	1,53	14,50	10,96	169,94
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/7A	100	0,84	0,71	5,94	90,73
Varškės kukulaičiai su jogurtine grietine(tausojantis)	52 B	210/30	27,09	16,52	40,60	423,70
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	85,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*Dr. Kęps*

Nina Kobiakova

*[Signature]*

SLAUG. 011600  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ

## ZARASŲ "ĄŽUOLO" GIMNAZIJA

3-savaitė

Penktadienis

TVIRTINU  
Zarasų "Ąžuolo" gimnazijos direktorius  
*Rimantas Bikulčius*

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pomidorų sriuba su ryžiais(augalinis,tausojantis)	1-3/33AT	150	1,5	3,37	14,72	95,23
Keptas orkaitėje žuvies maltinis- jūros lydeka(Dubysos)(tausojantis)	42 B	100	20,69	16,54	5,25	250,14
Kalakutienos šlaunelių mėsos irdaržovių troškiny(s)(tausojantis)	10-5/10T	200	21,50	9,51	23,12	264,06
Lietuviški kiaulienos maltiniai kepti orkaitėje garuose(tausojantis)	106 B	75	20,63	19,47	3,75	284,60
Ryžių kruopų košė(augalinis,tausojantis)	5 B	150	3,48	7,02	41,48	2355,01
Sklindžiai su bananais ir jogurtine grietine	79 B	150/30	12,00	22,37	62,36	492,31
Pupelių salotos su agurkais ir aliejaus padažu(augalinis)	27 B	100	5,68	5,41	16,00	119,56
Pekininių kopūstų ir porų salotos su salotų padažu(augalinis)	25 B	100	1,29	18,22	4,35	178,01
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,00	114,40
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyr.virėja

*Dr. Uspys*  
*[Signature]*

Nina Kobiakova

SLT 0118801  
Slaug. Janina  
PIKAUSKIENĖ