

UAB „AGSIRA“ 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS –TAUSOJANTIS VALGIARAŠTIS  
ŠILUTĖS VYDŪNO GIMNAZIJAI 11 IR VYR.

SUDERINTA:

Paslaugos tiekėjas -  
UAB „AGSIRA“ Direktorė Ramutė Tarailienė

SUDERINTA:

Valgiaraštes vyduo gimnazijos direktorė

Marina Stirbienė

20

mėn.

d.

Pirmos savaitės 1 diena	Išleiga gr.	Raldrijos	Antros savaitės 2 diena	Išleiga gr.	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	150	64,28	Ankštinių daržovių sriuba(žirnių) (tausojantis)(augalinis)	150	94,77
Duona (juoda)	40	86,08	Duona(juoda)	40	86,08
Kiaulienos troškynys su ryžiais (tausojantis)	100/100	403,93	Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	100	272,73
Marinuoti agurkai (augalinis)	50	5,5	Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	100	204,66
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, agurkais, svogūnais ir aliejaus padažu(augalinis)	50	61,09	Pekino kopūstai su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	50	52,31
Kefyras	200	104,00	Marinuoti burokėliai (augalinis)	50	21,47
Vaisiai	100	56,00	Kefyras	200	104,00
Iš viso :		780,88	Vaisiai	100	56,00
Pirmos savaitės 2 diena			Iš viso:		892,02
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	150	93,57	Trečios savaitės 1 diena		
Duona(juoda)	40	86,08	Rūgštinų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	150	97,66
Maltas kiaulienos kepsnys	100	262,96	Duona(juoda)	40	86,08
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	50	102,33	Maltas jautienos kepsnys	100	276,96
Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu (augalinis)	50	56,03	Bulvių košė su pienu (tausojantis)	100	108,53
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	50	57,92	Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu(augalinis)	50	56,03
Sultys	200	105,00	Burokėlių salotos su ž. žirneliais ir aliejaus padažu (augalinis)	50	48,08
Vaisiai	100	56,00	Geriamas vanduo	200	0,00
Iš viso :		819,89	Vaisiai	100	56,00
Pirmos savaitės 3 diena			Iš viso:		729,34
Duona(juoda)	40	86,08	Trečios savaitės 2 diena		
Kalakutienos kukuliai	100	176,97	Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	150	97,17
Sviesto-grietinės padažas su pom padažu	30	142,15	Duona(juoda)	40	86,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	100	85,20	Paukštiesenos kukuliai	100	168,97
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	50	60,39	Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	100	85,20
Daržovių salotos su kumynais ir aliejaus padažu (augalinis)	50	53,37	Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	50	57,92
Geriamas vanduo	200	0,00	Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis ir aliejaus padažu(augalinis)	50	85,27
Vaisiai	100	56,00	Sultys	200	105,00
Iš viso :		732,65	Vaisiai	100	56,00
Pirmos savaitės 4 diena			Iš viso:		741,61
Duona(juoda)	40	86,08	Trečios savaitės 3 diena		
Paukštiesenos (vištiena) kepinukai	100	241,26	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir švž., kopūstais (augalinis) (tausojantis)	150	68,23
Sviesto-grietinės padažas	40	197,88	Duona(juoda)	40	86,08
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	75	122,82	Paukštiesenos kukuliai	100	168,97
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	50	60,39	Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	100	85,20
Agurkai (augalinis)	50	5,5	Morkų salotos su česnakų ir aliejaus padažu (augalinis)	50	57,92
Geriamas vanduo	200	0,00	Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis ir aliejaus padažu(augalinis)	50	85,27
Vaisiai	100	56,00	Sultys	200	105,00
Iš viso :		846,84	Vaisiai	100	56,00
Pirmos savaitės 5 diena			Iš viso:		767,87
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	68,67	Trečios savaitės 4 diena		
Duona(juoda)	40	86,08	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	150	74,01
Bulvių plokštainis su kiauliena	150	309,39	Duona(juoda)	40	86,08
Sviesto –grietinės padažas	40	197,88	Mėsos (kalak) – daržovių – ryžių maitinis (tausojantis)	150	283,43
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	40	27,59	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	100	85,20
Pienas	200	106,00	Burokėlių salotos (augalinis)	70	57,54
Vaisiai	100	56,00	Daržovių salotos su kumynais ir aliejaus padažu (augalinis)	60	64,04
Iš viso :		851,61	Geriamas vanduo	200	0,00
Antros savaitės 1 diena			Vaisiai	100	56,00
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	150	78,45	Iš viso:		706,30
Duona(juoda)	40	86,08	Trečios savaitės 5 diena		
Maltos kiaulienos kepsnys su kumynais (tausojantis)	100	354,88	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	63,27
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	100	85,20	Duona(juoda)	40	86,08
Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu (augalinis)	50	56,03	Maltas žuvis kepsnys	100	232,06
Marinuoti burokėliai (augalinis)	50	21,47	Biri ryžių (šliuotų) kruopų košė (tausojantis)	100	170,59
Geriamas vanduo	200	0,00	Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	50	60,39
Vaisiai	100	56,00	Pomidorai	50	8,5
Iš viso :		738,11	Kefyras	200	104,00
Antros savaitės 2 diena			Vaisiai	100	56,00
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių ) sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	68,37	Iš viso :		780,89
Duona(juoda)	40	86,08			
Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su daržovėmis (tausojantis)	100/40	321,66			
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	50	83,16			
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais su aliejaus padažu (augalinis)	50	38,29			
Marinuoti agurkai (auglinis)	50	5,5			
Sultys	200	105,00			
Vaisiai	100	56,00			
Iš viso:		764,06			
Antros savaitės 3 diena					
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	150	59,36			
Duona(juoda)	40	86,08			
Zuvis maitinis	100	351,65			
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	50	54,27			
Burokėlių salotos (augalinis)	50	41,10			
Pomidorai (augalinis)	50	8,5			
Pienas	200	106,00			
Vaisiai	100	56,00			
Iš viso:		833,29			
Antros savaitės 4 diena					
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	150	87,44			
Duona(juoda)	40	86,08			
Maltas paukštiesenos (vištiena)file kepsnys (tausojantis)	100	228,48			
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	75	122,82			
Morkų salotos su česnakų, majonezu 34%	50	31,79			
Agurkai (augalinis)	50	5,5			
Geriamas vanduo	200	0,00			
Vaisiai	100	56,00			
Iš viso:		618,11			