

NERINGOS GIMNAZIJA

G.D. KUVERTO 12, NIDA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.30 val. iki 14.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
1S/2018	Burokėlių sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
105	Vištienos filė guliašas pomidorų tyrėje	180
10-3/62T	Kalakutienos kukulis su morkomis ("Tausojantis")	100
105A/2018	Biri grikių kruopų košė	150
64A/2018	Virti makaronai	150
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
2	Tarkuotas sūris	20
23S/2013	Pekino kopūstų salotos su agurkais	100
15S/2018	Marinuoti burokėliai	100
	Rauginti agurkai	50
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Varškės desertas	150
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

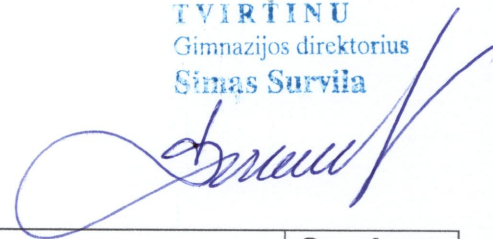
Maisto technologė Rasa Nagdasova



1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Sinas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.



Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
17S/2018	Žirnių sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
10-8/176 45K	Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas ("Tausojantis") Varškės apkepas	100 100
105A/2018	Biri grikių kruopų košė	150
103A/2018	Biri ryžių kruopų košė	150
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
	Natūralus jogurtas	50
11	Trintos braškės su bananais	50
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
4	Virtų burokėlių salotos	100
11S/2018	Morkų salotos	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simaš Survilas

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
7S/2018	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
1A/2018	Troškinta mėsa (kiauliena) su padažu ("Tausojantis")	100/60
6-8/163	Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai su varške	100
104/2018	Biri perlinių kruopų košė	150
1G/2018	Virtos bulvės	150
105A/2018	Biri grikių kruopų košė	150
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
5	Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi	100
7	Kopūstų salotos	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

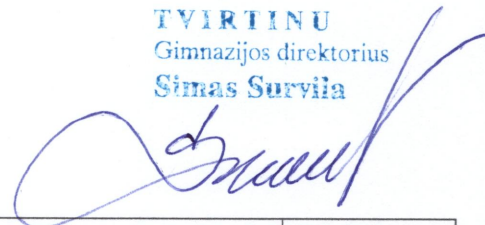
Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila



Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
12S/2018	Agurkų sriuba ("Augalinis", "Tausojantis")	150
12-8/1	Švediški jautienos kukuliai ("Tausojantis")	100
85A/2018	Varškės apkepas ("Tausojantis")	200
10	Biri avižų kruopų košė	150
3G/2018	Bulvių košė	150
105A/2018	Biri grikių kruopų košė	150
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
	Natūralus jogurtas	50
11	Trintos braškės su bananais	50
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
7	Kopūstų salotos	100
15S/2018	Marinuoti burokėliai	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

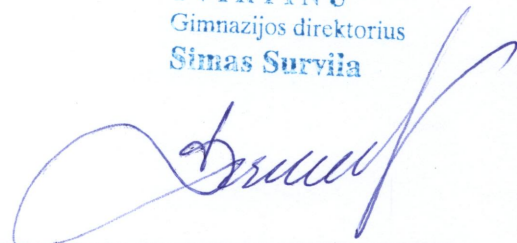
Maisto technologė Rasa Nagdasova



1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila



Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
23S/2018	Ryžių sriuba su pomidorais ("Augalinis", "Tausojantis")	150
37A/2018	Kepta lašiša("Tausojantis")	100
7-6/100	Varškės blynėliai	50
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
	Natūralus jogurtas	50
11	Trintos braškės su bananais	50
2	Tarkuotas sūris	20
64A/2018	Virti makaronai	150
103/2018	Biri ryžių kruopų košė	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
49S/2018	Brokolių salotos su agurkais	100
3S	Morkų salotos su obuoliais	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
318	Orkaitėje kepti vaisiai	100
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Vaisių sultys	200
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

Maisto technologė Rasa Nagdasova



2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
20S/2018	Žiedinių kopūstų sriuba ("Augalinis", "Tausojantis")	150
11-8/161	Orkaitėje kepta kiauliena ("Tausojantis")	100
10A/2018	Kiaulienos kepinukai	100
5P/2018	Sviesto - grietinės padažas	50
	Grietinė	50
105/2018	Biri grikių kruopų košė	150
104/2018	Biri perlinių kruopų košė	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
7	Kopūstų salotos	100
15S/2018	Marinuoti burokėliai	100
	Įvairios daržovės	100
	Konservuoti žirneliai	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Varškės desertas	150
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

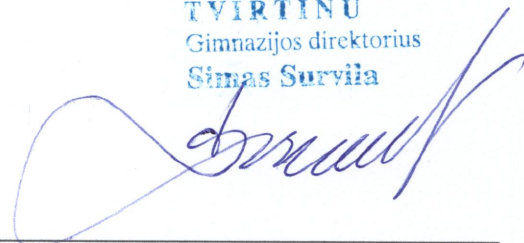
Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



2 savaitė
Antradienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila



Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
15S/2018	Kruopų sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
34A/2018	Maltas paukštienos kepsnys	100
45K	Varškės apkepas	200
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
	Natūralus jogurtas	50
11	Trintos braškės su bananais	50
1G/2018	Virtos bulvės	150
103/2018	Biri ryžių kruopų košė	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
11S/2018	Morkų salotos	100
49S/2018	Brokolių salotos su agurkais	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
14S/2018	Pertrinta daržovių sriuba ("Tausojantis")	150
1A/2018	Troškinta mėsa su padažu („Tausojantis“)	100/60
37A/2018	Kepta lašiša	100
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
105A/2018	Biri grikių kruopų košė	150
64A/2018	Virti makaronai	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
15S/2018	Marinuoti burokėliai	100
	Konservuoti žirneliai	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

Maisto technologė Rasa Nagdasova



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
4S/2018	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis („Augalinis“, „Tausojantis“)	150
31/2018	Kepta paukštienos šlaunelių mėsa („Tausojantis“)	140
85A/2018	Varškės apkepas („Tausojantis“)	200
3P/2013	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
	Natūralus jogurtas	50
11	Trintos braškės su bananais	50
105/2018	Biri grikių kruopų košė	150
3G/2018	Bulvių košė	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) („Augalinis“, „Tausojantis“)	100
5	Morkų salotos su saulėgražomis ir aliejumi	100
7	Kopūstų salotos	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

Maisto technologė Rasa Nagdasova



2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
16S/2018	Žirnių - perlinių kruopų sriuba ("Augalinis", "Tausojantis")	150
38A/2018	Žuvies kepsnys ("Tausojantis")	100
45A/2018	Tarkuotų bulvių plokštainis su paukštiena arba kiauliena ("Tausojantis")	200
64A/2018	Virti makaronai	150
103/2018	Biri ryžių kruopų košė	150
10P/2018	Tirštas grybų padažas (pievagrybių) su grietine	50
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
2	Tarkuotas sūris	20
11S/2018	Morkų salotos	100
8	Virtų burokėlių salotos su avinžirniais	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Vaisių sultys	200
	Varškės desertas	150
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
9S/2018	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
11A	Plovas su kalakutiena ("Tausojantis")	180
10-8/156	Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės („Tausojantis“)	100
64A/2018	Virti makaronai	150
105/2018	Biri grikių kruopų košė	150
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Pomidorų padažas	30
2	Tarkuotas sūris	20
15S/2018	Marinuoti burokėliai	100
7	Kopūstų salotos	100
	Rauginti agurkai	50
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Varškės desertas	150
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

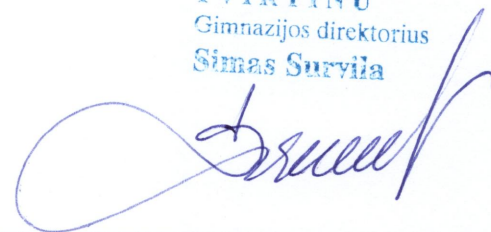
Maisto technologė Rasa Nagdasova



3 savaitė
Antradienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila



Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
14s/2018	Pertrinta daržovių sriuba ("Tausojantis")	150
10-6/118	Vištienos filė blyneliai	100
7-8/170	Tradicinis varškės apkepas ("Tausojantis")	200
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
11	Trintos braškės su bananais	50
110A/2018	Tiršta dribsnių kruopų košė (avižų)	200
103/2018	Biri ryžių kruopų košė	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
49S/2018	Brokolių salotos su agurkais	100
5	Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
10A/2018	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
8A/2018	Jautienos troškiny su padažu ("Tausojantis")	100/60
82/2018	Kepti varškėčiai	75
5P/2013	Sviesto-grietinės padažas	50
	Grietinė	50
	Natūralus jogurtas	50
11	Trintos braškės su bananais	50
1G/2018	Virtos bulvės	150
10	Biri avižų kruopų košė	150
103/2018	Biri ryžių kruopų košė	150
23S/2013	Pekino kopūstų salotos su agurkais	100
15S/2018	Marinuoti burokėliai	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

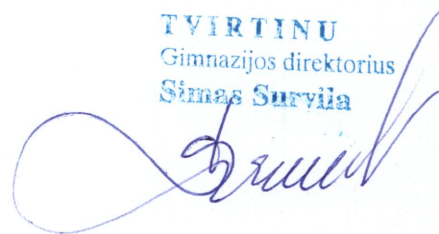
Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 11:00-12:30 val.

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Sinas Survila



Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
2S/2018	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
11-8/161	Orkaitėje kepta kiauliena ("Tausojantis")	100
11-7/139	Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu ("Tausojantis")	100/20
5P/2018	Sviesto-grietinės padažas	50
3G/2018	Grietinė	50
3G/2018	Bulvių košė	150
105/2018	Biri grikių kruopų košė	150
12/2013	Troškintos daržovės (asorti) ("Augalinis", "Tausojantis")	100
7	Kopūstų salotos	100
15S/2018	Rauginti agurkai	50
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:
Maisto technologė Rasa Nagdasova



3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius
Simas Survila

Pietūs 11:00-12:30 val.

Rec.Nr	Patiekalo pavadinimas	Svoris gr
17S/2018	Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis ("Augalinis", "Tausojantis")	150
38/2018	Žuvies kepsnys ("Tausojantis")	100
50A/2018	Virtų bulvių cepelinai su mėsa ("Tausojantis")	100
51A/2018	Virtų bulvių cepelinai su varške ("Tausojantis")	100
5P/2013	Sviesto-grietinės padažas	50
10P/2018	Grybų padažas su grietine	50
	Grietinė	50
2	Tarkuotas sūris	20
8A/2018	Virti makaronai	150
105/2018	Biri grikių kruopų košė	150
11S/2013	Morkų salotos	100
9	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis	100
	Įvairios daržovės	100
	Įvairūs vaisiai, uogos	200
	Kefyras	200
	Pienas	200
	Mineralinis vanduo (negazuotas)	500
	Vaisių sultys	200
	Varškės desertas	150
	Plėšomos sūrio lazdelės	20
	Duona	25

Valgiaraštį sudarė:

Maisto technologė Rasa Nagdasova

