

UAB Antoria
D. Gerbutavičiaus g. 1 -34 Vilnius
Į.k. 225499050
PVM kodas LT254990515

Nemokamo maitinimo 15 dienų valgiaraštis
nuo 11 m. ir vyresnio amžiaus moksleiviams

I savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	5Sr	250	1,11	2,62	6,94	51,79
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Maltas kiaulienos kotletas (tausojantis)	29A	75	12,81	13,59	13,33	224,52
Biri grikių košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Morkų- obuolių salotos	12S	100	1,28	4,68	27,66	156,68
Stalo vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			25,85	26,65	115,89	720,18

I savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	16Sr	250	2,96	2,72	11,90	76,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Varškės-morkų apkepas (tausojantis)	18Pap.	200	24,71	24,00	37,58	461,69
Uogienės-grietinės padažas	14P/15P	20/20	0,27	3,00	7,40	56,40
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Vanduo su citrina		200	0	0	0	0
Vaisiai sezoniniai						
Iš viso:			32,87	30,94	108,10	705,60

Direktorė
Anžela Černienė



Gabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė



I savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	11Sr	250	1,33	2,59	9,15	60,78
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Vištienos filė	31A	100	23,77	14,39	7,70	253,60
Virti makaronai	8Gar	100	4,12	2,42	28,84	166,18
Kopūstų salotos su morkomis	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Vanduo su apelsiniais		200	0	0	0	0
Vaisiai sezoniniai						
Iš viso:			33,01	26,55	87,06	704,14

I savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba	25Sr	125	3,45	3,66	12,169	95,43
Sezoniniai vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Jūros lydekų kepinukai (tausojantis)	42A	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Bulvių-morkų košė	4Gar	100	2,10	1,40	14,80	181,40
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	24S	50/50	1,52	9,64	3,72	99,36
Vanduo - mėta		200	0	0	0	0
Iš viso:			25,13	28,60	67,89	714,05

Direktorė
Anžela Černienė

Lietuvos Respublikos
gimnazijos
direktorė
Rita Klimavičienė


1 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su bulvėm, kopūstais, šaldytom daržovėm, morkom ir svogūnais (augalinis)	13Sr	25/15/27,60/15/7,5 0	1,95	4,76	10,47	85,56
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištienos plovav (tausojantis)	3A	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Marinuoti agurkai	45Š	40	1,12	0	0,52	6,40
Vanduo su juodaisiais serbentais		200	0	0	2,2	9,4
Sezoniniai vaisiai		100				
Iš viso:			43,18	22,61	88,51	700,39

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis)	22Sr	250	0,80	2,65	7,36	53,77
Juoda duona/ grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Maltas vištienos kotletas (tausojantis)	35A	90	15,82	15,71	5,38	272,66
Biri grikių košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Kopūstų salotos su morkomis	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Vanduo su mėta		200	0	0	0	0
Vaisiai (obuoliai)		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			25,71	30,72	73,43	696,89

Direktorė
Anžela Černienė

Gabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė


2 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	16Rs	250	2,96	2,72	11,90	76,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Jūros lydekos šnicelis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	43A	51/24	14,72	12,45	6,35	194,41
Bulvių košė (tausojanti)	4Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	17S	75/25	1,89	10,89	9,30	132,19
Vanduo su citrina		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			26,31	30,96	92,13	708,16

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)	2Sr	250	2,18	2,66	11,68	73,43
Juoda duona/ grietinė	1Š	40/5	3,08	2,02	20,68	101,25
Virtinukai su varške (tausojantis)	70A	200	17,45	15,04	43,67	376,49
Grietinė arba jogurtas	14P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47 S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisius (apelsinas)		50	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			25,13	24,92	107,20	719,62

Direktorė
Anžela Černienė

Gabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė


2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	25Sr	125	2,93	3,76	11,66	86,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Kalakutienos troškiny su morkomis, svogūnais ir bulvėmis (tausojantis)	2A	100/100	28,92	15,29	16,76	315,47
Kopūstų salotos su morkomis	1S	100	1,34	9,58	6,14	107,26
Vanduo su juodaisiais serbentais		200	0	0	0	0
Vaisius (kriaušė)		50	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			37,67	29,75	82,96	707,53

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	16Sr	250	2,91	2,68	11,71	77,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Pieniškos dešrelės	37A	120	7,18	14,40	0,94	287,04
Biri grikių košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Salierų-morkų- obuolių salotos	59S	120	0,94	9,68	9,48	118,76
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisius (mandarinai)		50	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			18,85	27,96	74,86	716,80

Direktorė
Anžela Černienė

Gabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė


3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis)	9Sr	250	1,63	3,27	8,06	64,96
Juoda duona/grietinė	1Š	20/5	1,60	1,76	10,42	57,95
Kiaulienos guliašas (tausoįantis)	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Biri grikių košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų salotos su agurku ir pomidoru	2Š	75/50	1,08	9,56	4,48	101,56
Vanduo su mėta		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		50	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			32,44	30,55	94,44	700,00

3 savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	24Sr	125	3,55	3,95	11,18	87,70
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Vištienos kepinukai (tausoįantis)	33A	100	22,06	16,70	11,41	281,91
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	101A	100	1,60	1,55	12,20	64,76
Burokėlių salotos/švž. agurkai	16S	100/50	1,56	14,10	11,10	167,06
Vanduo su juodaisiais serbentais		200	0	0	0	0
Vaisiai (obuoliai)		70	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			32,47	30,36	88,74	716,70

Direktorė
Anžela Černienė

Gabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė


3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis)	12Sr	250	1,18	2,60	7,74	55,45
Varškės apkepas (tausojantis)	84A	100	29,91	18,17	37,45	435,83
Morkų-agurkų pagaliukai	13Š/47S	25/25	0,45	0,10	2,82	12,50
Trintos braškės	14P/15P	20	0,27	3,00	7,40	56,40
Jogurtas	1Š	1,60	0,76	4,42	32,00	25,12
Vaisius (kriaušė)		50	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo	200	150	0	0	0	0
Iš viso:			34,09	28,89	115,29	717,30

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	23Sr	250	1,22	2,72	9,24	62,32
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,60
Jūros lydekos maltinis (tausojantis)	44A	75	12,08	11,36	12,56	198,23
Salierų-morkų-obuolių salotos	59S	100	0,94	9,68	9,48	118,76
Ryžiai su morkomis ir ž. žirneliais	5Gar/9Gar	100	2,28	2,42	18,20	94,88
Vanduo su apelsiniais		200	0	0	0	0
Vaisius		200	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			21,66	27,60	111,82	709,79

Direktorė
Anžela ČERNIENĖ

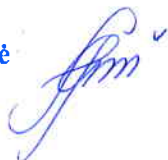
Gabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė


3 savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	7Sr	250	0,64	2,55	3,88	39,32
Juoda duona/grietinė	1Š	40/5	3,08	2,02	20,68	101,25
Trošk.paukštiena su morkom, ž.žirnel, žied, kopūstais ir šparaginėm pupelėm (tausoįantis)	31A/12Gar	50/100	14,18	12,40	6,18	180,04
Virti makaronai	8Gar	150	6,20	5,13	43,25	249,27
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	24S	100	0,71	5,04	1,86	49,68
Vanduo		200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		200	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			26,38	23,00	105,47	687,23

Vienam mokiniui pietų kaina – 2,00 Eur.

Direktorė
Anžela ČernienėGabijos gimnazijos
direktorė
Vilija Klimavičienė