

TVIRTINU

**Panevėžio Mykolo-Karkos pagrindinės
mokyklos direktorė
Minolė Petronytė-Kairienė**



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinė mokykla

(iki mokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Papildomas

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9 iki 14 val.



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Pirmadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Naturalūs kiaulienos kotletas	656/81	150	21,353	24,497	0,262	307,85
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	610/81	80	21,67	20,78	7,79	304,553
Kiaulienos kepsnys su sūrių	610/81	150	225,647	54	3,546	508,927
Virti varškėčiai (tausojantis) 9%	491/81	250	36,38	2,14	31,43	285,47
Sklindžiai su obuoliais	Kalk.	200	13,40	19,30	60,64	466,60
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	250	4,83	3,833	20	158,67
Garnyras: avižinės kruopų košė (augalinis tausojantis)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150
Pieniškos dešrelės	Kalk.	120	3,312	1,608	16,8	331,2
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,902
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	1,4	6	9	96,6
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	50	0,635	11,63	0,815	110,45
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Antradienis
Laisvai pasirinkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T	100	17,284	4,03	4,85	124,809
Kotletas ypatingas (jautiena kiauliena) (tausojantis)	659/81	100	23,36	17,42	7,84	283,9
Žemaičių blynai su jautienos mėsa (tausojantis)	268/83	300	27,717	54,785	81,966	910,11
Varškės 9% (56g-27g) bulvių kukuliai (tausojantis)	95/83	160/45	17,43	20,38	28,81	368,38
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	177/81	250	1,9	6,5	16,27	131,18
Garnyras: grikių košė (augalinis tausojantis)	744/81	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/10	100	4,73	11,22	9,23	156,848
Šviežių agurkų salotos su natūraliu jogurtu (augalinis)	2-1/14	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Grietinė 30%	007	50	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	50	0,635	11,63	0,815	110,45
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore



Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Trečiadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos kepsneliai (tausojantis) (šlaunelės)	Kalk.	100-120	45,43	24,58	3,34	404,38
Vištienos kotletai (tausojantis)	732/81	150	22,8	16,8	10,512	286,608
Natūrali vištienos filė	717/81	130	40,83	1,56	0,52	186,84
Varškės apkepas (tausojantis) 9%	499/81	250	42,74	9,06	32,84	380,72
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir kiaulienos mėsa	203/81	200/15	3,632	7,985	9,633	120,78
Garnyras: biri ryžių košė	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Burokėlių su sūrių salotos	93/81	100	4,707	14,321	8,694	179,64
Morkų salierų salotos su alyvuogių aliejumi	Kalk/2010	100	2,100	9,903	8,707	132,347
Grietinė 30%	007	50	0,79	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/25	0,635	11,63	0,815	110,45
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	17,75	71,25
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Ketvirtadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kalakutienos krūtinėlės troškiny su daržovėmis (žiediniai kopūstai, morkos, moliūgai) (tausojantis)	10-5/103	120	17,903	5,914	11,221	169,716
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	150	20,236	3,906	1,275	121,198
Vištienos krūtinėlės kepsnys su sūrių (tausojantis)	721/81	150/30	25,84	14,249	11,159	272,94
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis) 9%	7-8/166	150	22,61	11,38	39,78	351,982
Rugštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29	250	1,79	2,84	15,08	93,045
Garnyras: perlinių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,97	2,52	23,43	128,28
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	56/81	100	0,206	5,101	3,88	108,911
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Grietinė 30%	007	50	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kepta jūros lydekos file su morkų, svogūnų padažu, su ciberžole (augalinis tausojantis)	519/81	150	17,04	7,77	7,35	167,49
Orkaitėje kepti žuvies maltiniai (tausojantis)	541/81	100	19,38	7,02	8,48	157,49
Bulvių plokštainis	270/81	200	24,556	85,73	52,276	562,73
Pieniškos dešrelės	Kalk.	120	10,233	4,892	10,231	123,326
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis tausojantis)	Kalk.	250	3,05	5,31	19,858	156,392
Sklindžiai su varškė	269/81	200	22,447	83,95	50,671	495,95
Garnyras: Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04 bulv.	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	2-3/61B	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Grietinė 30%	007	50	0,72	9	0,93	87,9
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



2 savaitė
Pirmadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	658/81	100	17,406	10,78	7,18	193,033
Pakepinta kiauliena (tausojantis)	599/81	150	29,58	31,46	10,90	444,14
Kiaulienos karbonadas su daržovėmis (morkos, svogūnai) (tausojantis)	Kalk.	80/30	14,79	15,73	5,45	222,07
Varškės apkepas 9%	499/81	200	42,74	9,06	32,84	380,72
Sklindžiai su varške 9%	289/83	200	15,53	12,73	67,84	436,70
Rugštenių sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	250	9,823	13,65	56,148	385,95
Garnyras: grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3/30	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Žirnelių salotos su marinuotais agurkais, alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Kalk.	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Morkų, kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	4,728	11,224	9,23	156,847
Grietinė 30%	007	50	0,72	9	0,93	87,9
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,45	9,8	95
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



TVIRTINU

*Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos, jautienos maltinis (tausojantis)	659/81	150	33,36	27,42	10,84	383,9
Jautienos befstrogenas troškintas (tausojantis)	Kalk.	100	17,264	17,03	4,85	124,809
Kiaulienos guliašas	632/81	150/125	23,961	27,489	0,294	345,45
Kiaulienos karbonadas su paprika, kiaušiniiais, svogūnais ir sūriu (tausojantis)	Kalk.	100	38,5	34,683	11,032	508,83
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena	268/83	180	13,41	20,38	28,81	368,12
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/34	250	7,166	3,167	2,833	163,50
Garnyras: virtos bulvės (tausojantis)	4- 3/65AT Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 83/81	100	0,8	7,1	5,9	90,7
Marinuoti burokėliai	87/81	100	1,6	0,1	12,9	51,52
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	447/83	25/20	0,927	23,562	1,082	219,905
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Panevėžio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Trečiadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111	150/200	51,67	17,63	57,29	530,82
Vištienos kukuliai su morkomis (tausojantis)	10-3/61	100	20,236	3,906	1,275	121,198
Viso grūdo makaronai su mėsa kiauliena (tausojantis)	11-5/101	50/150	17,358	3,85	42,172	272,78
Vištienos kepsnys	Kalk.	100	31,408	9,662	0,4	218,523
Šviežių kopūstų sriuba su mėsa (augalinis tausojantis)	1-3/41AT 197/81	250	3,2	7,6	19	197,3
Garnyras: virti ryžiai (tausojantis)	747/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Morkų salotos	Kalk.	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56/81	100	23,9	50	17,2	442
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Ketvirtadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos maltinis (tausojantis)	732/81	150	19,45	14	8,76	238,84
Vištienos kepsneliai (tausojantis) šlaunelės	Kalk.	120	24,219	63,635	0,229	667,80
Virti varškėčiai 9%	499/81	200	36,38	2,14	31,43	285,47
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis) aliej. 0,002	208/81 197/81	250	3,05	5,31	19,858	156,392
Garnyras: virti griekiai	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Koncervuotų žirnelių ir marinuotų agurkų salotos	Kalk.	100	1,94	5,233	4,708	114,77
Šviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/83	100	1,165	5,185	4,730	70,245
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	447/83	25/25	0,635	11,63	0,815	110,45
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINIS

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



2 savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Žuvies kotletas (žuvis jūros lydeka) (tausojantis)	9-8/162	150	19,517	3,574	5,713	133,082
Kepta žuvis (žuvis jūros lydeka) (tausojantis)	519/81	100	24,98	8,54	6,22	197,56
Kepta karpio filė	9-8/162	100	21,001	17,98	4,581	255,47
Bulvių plokštainis	270/81	200	24,556	85,73	52,276	562,73
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	200	0,103	10,04	9,33	60,18
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Virtų burokėlių, pupelių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	2-3/62A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	210	37,642	21,54	9,923	382,401
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	658/81	100	17,406	10,78	7,18	193,033
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	610/81	80	21,67	20,78	7,79	304,553
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	491/81	200	36,38	2,14	31,43	285,47
Sklindžiai su obuoliais	Kalk.	200	13,4	19,3	60,64	466,60
Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	250	4,83	3,833	20	158,67
Garnyras: grikių košė	3-3/52	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Salotos						
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,882	108,911
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	1,4	6	9	96,6
	2-1/15	100	1,680	0,66	4,220	29,54
	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinė 30%	1009/81	200	-	-	-	-
Nesaldinta arbata	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Trintos uogos	Kalk.	30	0,264	0,150	0,282	3,534
Naturalus jogurtas						

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniskumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Antradienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos guliašas (tausojantis)	10-5/105T	150	28,715	21,56	10,55	348,53
Vištienos kotletas, įdarytas su sūriu 45% (tausojantis)	Kalk.	80	17,19	11,395	6,645	206,545
Vištienos kotletas (tausojantis)	732/81	100	19,45	14	8,76	238,84
Kepti varškėčiai 9% su morkomis	492/81	150	6,38	13,087	54,019	347
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39	250	1,9	6,5	16,27	131,18
Garnyras: ryžių krupų košė (augalinis tausojantis)	3-3/36	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Burokėlių su sūrių salotos	90/81	100	4,407	14,321	8,694	179,604
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
Sviesto 82% grietinės padažas		25/25	0,635	11,63	0,815	110,45

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Trečiadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kukuliai (malt.) (tausojantis)	669/81	100	17,20	25,57	12,09	340,91
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	Kalk.	100	17,284	4,03	4,85	124,809
Kiaulienos nugarinės kepsnys su pakepintais svogūnais (tausojantis)	341/83	100	12,99	14,83	4,95	212,9
Žemaičių blynai su jautiena (svog.0,0036, aliej. 0,013)	268/83	200	16,80	34,33	43,57	546,68
Varškės 9% bulvių kukuliai	85/83	160	17,43	20,38	28,81	368,38
Kiaulienos plovai su ryžiais	642/81	150/2	18,57	28,99	9,62	575,35
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	197/81	250	3,2	7,6	19	157,3
Garnyras: grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Salotos						
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56/81	100	0,06	5,101	3,82	108,911
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	100	1,195	5,25	3,755	67,05
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Sviesto 82% grietinės 30% padažas	447/83	25/25	0,635	11,63	0,815	110,45

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.



Panevezio Mykolas Karkos pagrindinės mokyklos

direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Ketvirtadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kalakutienos krūtinėlės su daržovėmis (žiediniai kopūstai, morkos, cukinija) (tausojantis)	10-5/103	100	15,463	3,746	5,971	119,447
Vištienos kepsneliai (tausojantis) šlaunelės	Kalk.	100	43,53	22,18	2,93	394,10
Vištienos maltinis (tausojantis)	732/81	100	19,45	14	8,16	238,84
Varškės apkepas 9%	499/81	200	42,74	9,06	32,84	380,72
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/35	250	8,15	6,973	32,78	226,458
Vištienos kepsnys užkeptas su sūrių	717/81	150/30	34,55	12,76	0,78	248,823
Garnyras: virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,64	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	83/81	100	0,8	7,1	5,9	90,7
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Troškinti kopūstai	743/81	100	1,243	3,464	7,77	63,77
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Trinta uogos	100	15-1/8	1,4	0,05	9,8	45

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINU

Panėvėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Lašišos filės maltinis	519/81	150	23,681	16,184	0	240,38
Kepta lašišos filė	541/81	150	18,744	8,547	8,085	184,239
sklindžiai su varške 9% (tausojantis)	289/36	200	13,4	19,30	60,64	466,6
Rugštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29	250	1,79	2,84	15,08	93,045
Garnyras: ryžių kruopų košė (tausojantis)	753/81	100	2,73	2,54	17,48	108,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/61	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.