

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė
Pirmadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	610/81	80	21,67	20,78	7,79	304,553
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	18	13	0,5	216
Virti varškėčiai (tausojantis) 9%	491/81	200	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: Avižinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, 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%		30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5	0,635	11,63	0,815	110,45
Mokyklinė pica	Kalk.	120	8,5	7,4	33	236
Bandelė su dešrele	Kalk.	120	7,62	11,87	20,03	217,31
Apelsinų sultys	018	200	0,5	0	10,8	51
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Trintos uogos	Kalk.	50	1,4	0,05	17,75	71,25
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-

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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

I savaitė

Antradienis

Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliav andeni ai, 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
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
Žemaičių blynai su jautienos mėsa (tausojantis)	268/83	200	16,80	34,33	43,57	546,68
Varškės 9% (56g-27g) bulvių kukuliai (tausojantis)	95/83	160/45	17,43	20,38	28,81	368,38
Valstiečių 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Salotos						
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/10	100	4,73	11,22	9,23	156,848
Šviežių agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/14	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Itališka apkepėlė „Trys sūriai“	Kalk.	125	11	13	32	291
Riestainis „Mokyklinis“	Kalk.	75	7,3	13	58	383
Grietinė 30%	Kalk.	50	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	447/81	50	0,635	11,63	0,815	110,45
Apelsinų sultys	018	200	0,5	0	10,8	51
Tropinių vaisių sultys	018	200	0,5	0	10,8	51
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

1 savaitė
Trečiadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, 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	100	19,45	14	8,76	238,84
Vištienos kepsnys	717/81	100	14,92	4,928	9,351	141,43
Lietiniai blynai su varške	Kalk.	200	22,45	23,95	50,67	495,95
Varškės apkepas (tausojantis) 9%	499/81	150	32,055	6,795	24,63	285,54
Itališa apkepėlė „Trys sūriai“	Kalk.	100	11	13	32	291
Raugintų kopūstų sriuba su kiaulienos mėsa	203/81	200	3,632	7,985	9,633	120,78
Garnyras: Virti ryžiai	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Burokėlių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,32	8,694	179,64
Morkų salierų salotos su alyvuogių aliejumi	Kalk/2010	100	2,100	9,903	8,707	132,347
Bandelė su cinamonu	Kalk.	80	7,62	11,86	20,025	217,305
Grietinė 30%	007	30	0,79	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5	0,635	11,63	0,815	110,45
Obuolių sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Trintos uogos	Kalk.	50	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.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Ketvirtadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliav andeni ai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	100	20,236	3,906	1,275	121,198
Vištienos krūtinėlės kepsnys su sūriu (tausojantis)	721/81	100	31,408	9,662	0,4	218,523
Pieniškės dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	Kalk.	200	25,717	52,78	78,966	890,11
Mokyklinė pica	Kalk.	120	8,5	7,4	33	236
Kepti varškėčiai (tausojantis) 9%	7-8/166	150	22,61	11,38	39,78	351,982
Rūgštynių 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliav andeni ai, g	
Salotos						
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	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
Bandelė su varške	Kalk.	90	13,716	21,35	36,045	391,1049
Grietinė 30%	007	50	0,72	9	0,93	87,9
Sviesto grietinės padažas	447/81	50	0,927	23,56	1,082	219,905
Obuolių sultys	018	200	0	0	20	84
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

1 savaitė

Penktadienis

Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kepta skumbbrės filė	519/81	100	12,196	3,734	9,150	118,089
Jūros lydekų filės maltinis (tausojantis)	9-8/162T	100	19,38	7,02	8,48	157,49
Lietiniai su varškė (tausojantis)	Kalk.	200	22,447	83,95	50,671	495,95
Bulvių plokštainis	270/81	200				
Manų košė	Kalk.	300				
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis tausojantis)	Kalk.	250	3,05	5,31	19,858	156,392
Garnyras: Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kukurūzų žiedeliai	Kalk.	60	7,2	10	69,4	425
Bandelė „Roželė“	Kalk.	50	8,4	13	55	379
Grietinė 30%	007	50	0,72	9	0,93	87,9
Sviesto grietinės padažas	447/81	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Trintos uogos	Kalk.	50	-	-	28,4	114
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-

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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė

Pirmadienis

Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
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
Rugštynių 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
Itališka apkepėlė „TRYS SŪRIAI,,	Kalk.	100	8,5	7,7	33	236
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	angliai, 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
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
Blynėliai su varške 9%	7-8/63	200	22,447	23,95	50,671	495,93
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	angliai, 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
Trintos uogos	15-1/8	100	1,165	0,04	8,165	37,5
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
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 plovai 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
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
Žemaičių blynai su jautienos mėsa	268/83	200	16,80	34,33	43,57	546,88
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
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.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Ketvirtadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Makaronai su mėsa	11-5/101	50/150	17,358	3,85	42,172	272,78
Vištienos kepsnys su sūrių	721/81	100/30	31,34	8,66	0,3	215,523
Itališka apkepėlė „TRYS SŪRIAI,,	Kalk.	100	8,5	7,7	3,3	236
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Šviežių agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/14	100	1,52	0,66	2,78	23,14
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.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

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
Kepti varškėčiai	7-8/66T	150	22,61	11,931	40,66	371,89
Manų košė su sviestu	48	300/10	9,19	12,77	36,39	287,39
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
Pekino kopūstų, porų, šviežių agurkų salotos	Kalk,	100	1,211	2,048	3,17	30,171
Grietinė 30%	007	30	0,72	9	0,93	87,9
Trintos uogos	15-1/8	100	1,4	0,05	9,8	45
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 sezoniškumą.
Duona viso grūdo imama pagal poreikį.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Pieniškos dešrelės	Kalk.	100	13	18	0,5	216
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
Sklandžiai 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
Grikių košė	3-3/52	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
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
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
Apelsinų sultys	018	200	0,5	0	10,8	51
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42

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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Antradienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	anglia vandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos guliašas (tausojantis)	10-5/105T	150	28,715	21,56	10,55	348,53
Kepti varškėčiai	55	150	28,38	24,86	17,93	402,09
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
Lietiniai su bananais	71	200	11,45	19,85	65,47	451,14
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39	250	1,9	6,5	16,27	131,18
Garnyras: ryžių kruopų košė (augalinis tausojantis)	3-3/36	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	anglia vandeniai, g	
Salotos						
Morkų salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Burokėlių su sūriu 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.	Išig a	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos kukuliai (malt.) (tausojojantis)	669/81	100	17,20	25,57	12,09	340,91
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojojantis)	Kalk.	100	17,284	4,03	4,85	124,809
Kiaulienos nugarinės kepsnys su pakepintais svogūnais (tausojojantis)	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 su mėsa	197/81	250	3,2	7,6	19	157,3
Garnyras: grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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	-	-	-	-
Apelsinų sultys		200	1,20	0	19,80	90
Obuolių morkų		200	0,5	0,5	5	88
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.

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos

direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Karšti patiekalai						
Virtų bulvių cepelinai su jautienos mėsa	59	200	11,39	27,85	43,47	432,22
Itališka apkepėlė „TRYS SŪRIAI,,	Kalk.	100	8,5	7,7	33	236
Vištienos kepsnys užkeptas su sūriu ir pomidoru	712/81	150/50 /30	31,4	9,66	0,4	218,523
Vištienos maltinis (tausojojantis)	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 sūriu	717/81	150/30	34,55	12,76	0,78	248,823
Garnyras: virtos bulvės (tausojojantis)	Kalk.	100	1,62	0,64	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, 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
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	447/83	25/25	0,635	11,63	0,815	110,45
Obuolių sultys	018	200	0,25	0,25	2,5	44
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

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	anglia vandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Lietiniai blynėliai su varškė	7-8/163	200	22,447	23,95	50,671	495,95
Bulvių plokštainis	270/81	200	24,556	85,73	52,276	562,73
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais	Kalk.	135	8,5	7,4	33	993
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% (tausojojantis)	289/36	200	13,4	19,30	60,64	466,6
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29	250	1,79	2,84	15,08	93,045
Garnyras: ryžių kruopų košė (tausojojantis)	753/81	100	2,73	2,54	17,48	108,7
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	anglia vandeniai, 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
Sviesto 82% grietinės 30% padažas	447/83	25/25	0,635	11,63	0,815	110,45
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Sultys		200	0,4	0	12,5	42
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.