

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinė mokykla

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Papildomas

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 9 iki 14val.**

2023

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



1 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
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	610/81	80	21,67	20,78	7,79	304,553
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: miežinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Uogienė		40	-	-	28,4	114
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

I 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						
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	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
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.	Išeiga	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
Pekino kopūstų salotos (pomidorai, porai) su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,195	5,25	3,755	67,05
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
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.	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	100	19,45	14	8,76	238,84
Troškinta vištiena su svogūnais ir paprikomis (tausojantis)	Kalk.	120	14,92	4,928	9,351	141,43
Varškės apkepas (tausojantis) 9%	499/81	150	32,055	6,795	24,63	285,54
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)	233/81	250	8,253	12,585	42,963	318,115
Garnyras: avižinių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,2	92,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Daržovių salotos (pomidoras, morka, svogūnas, paprika) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/83	100	1,165	5,185	4,730	70,245
Morkų salierų salotos su alyvuogių aliejumi	Kalk/2010	100	2,100	9,903	8,707	132,347
Grietinė 30%		30	0,79	9	0,93	87,9
Grietinės 30%-sviesto 82% padažas	83	25/5	0,635	11,63	0,815	110,45
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

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



1 savaitė
Ketvirtadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliav andeni ai, 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	100	20,236	3,906	1,275	121,198
Vištienos krūtinėlės kepsnys (tausojantis)	721/81	100	31,408	9,662	0,4	218,523
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltai (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.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliav andeni ai, g	
Salotos						
Švieži agurkai su alyvuogių aliejumi(augalinis)	231/14A	50	0,372	4,064	1,32	43,342
Švieži pomidorai	2-1/18A	100	1,000	0,2	4,1	17
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

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



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkas pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Karšti patiekalai						
Kepta jūros lydekos file su morkų, svogūnų padažu, su ciberžole (augalinis tausojantis)	519/81	100	12,196	3,734	9,150	118,089
Orkaitėje kepti žuvies kotletai (tausojantis)	9-8/162T	80	19,38	7,02	8,48	157,49
Lietiniai su varškė (tausojantis)	Kalk.	200	22,447	83,95	50,671	495,95
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 bulv.	15,67	69,52
Žuvies maltinis	541/81	100	0,069 žuv.	0,08 aliej.		
Patiekalo maistinė vertė, g*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	Energinė * vertė, kcal
Salotos						
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	2-3/61B	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Morkų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	100	4,728	1,224	9,23	156,848
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

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



2 savaitė
Pirmadienis
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						
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	658/81	100	17,406	10,78	7,18	193,033
Pakepinta kiauliena (tausojantis)	599/81	100	36,65	29,33	4,08	426,89
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
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Šviežių kopūstų salotos su alyvuonių aliejumi (augalinis)	2-1	50	0,569	4,856	2,193	54,751
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Antradienis
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, jautienos maltinis (tausojantis)	657/81	100	23,36	17,42	7,84	283,9
Jautienos befstrogenas troškintas (tausojantis)	Kalk.	100	17,264	17,03	4,85	124,809
Kiaulienos karbonadas su paprika, kiaušiniai, 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, 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
Šviežių pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 2,5% (augalinis)	2-1/15	100	1,680	0,66	4,220	29,54
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		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.



2 savaitė
Trečiadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Karšti patiekalai						
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111	60/100	19,434	9,082	25,55	261,68
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
Blyneliai su bananais	Kalk.	170	6,38	13,087	54,019	347
Vištienos kepsnys	Kalk.	100	31,408	9,662	0,4	218,523
Šviežių kopūstų sriuba (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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	anglia vande niai, g	
Salotos						
Morkų, salierų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	2,100	9,903	8,707	132,347
Šviežių agurkų salotos su natūraliu jogurtu 2,5% (augalinis)	20/83	100	1,52	0,66	2,78	23,14
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Uogienė		40	-	-	28,4	114
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos maltinis (tausojantis)	732/81	100	19,45	14	8,76	238,84
Vištienos kepsneliai (tausojantis) šlaunelės	Kalk.	120	24,219	63,635	0,229	667,80
Kalakutienos ir avižinių kruopų troškiny (tausojantis)	10-5/107	120	12,366	3,34	20,395	160,962
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: miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,8	1,6	18,6	100
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salotos						
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Šviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)	20/83	100	1,165	5,185	4,730	70,245
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas		25/5	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

2 savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	anglia vandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Žuvies kotletas (žuvis jūros lydeka) (tausojantis)	541/81	100	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
Blyneliai su obuoliais	Kalk.	170	5,675	13,176	45,03	219,44
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	anglia vandeniai, g	
Salotos						
Pekino kopūstų, porų ir šviežių agurkų salotos (augalinis)	Kalk.	100	1,211	2,048	3,17	131,344
Virtų burokėlių, pupelių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	2-3/62A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-

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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minotė Petronytė-Kairienė



3 savaitė
Pirmadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kiaulienos troškiny su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	120	21,265	12,308	5,670	218,518
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: virtos bulvės (augalinis tausojantis)	447/81	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1/15	100	1,680	0,66	4,220	29,54
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Natūralus jogurtas		30	0,264	0,150	0,282	3,534

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



3 savaitė
Antradienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	anglia vande niai, g	
Karšti patiekalai						
Vištienos guliašas (tausojantis)	10-5/105T	200	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
Blyneliai su bananais	Kalk.	170	6,38	13,087	54,019	347
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39	250	1,9	6,5	16,27	131,18
Garnyras: perlinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,97	2,52	23,43	128,28
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebe lai, g	anglia vande niai, g	
Salotos						
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Šviežių daržovių (morkos, paprika, svogūnai, pomidorai) salotos (augalinis)	20/83	100	1,165	5,185	4,730	70,245
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Sviesto 82% grietinės padažas		25/5	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.	Išeiğa	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
Garnyras: virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,64	15,67	69,52
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Morkų, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Kalk.	100	2,100	9,903	8,707	132,347
Šviežių agurkų salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1/14	50	0,76	0,33	1,39	11,57
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Uogienė		40	-	-	28,4	114
Natūralus jogurtas 2,5%		50	1,65	1,6	2,25	30,5

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

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



3 savaitė
Penktadienis
Laisvai pasirenkami patiekalai

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karšti patiekalai						
Kepti jūros lydekos malti žuvies kotletai	9-8/16	100	19,38	7,02	8,48	157,49
Kepta jūros lydekos žuvies filė	Kalk.	100	24,98	8,54	6,22	197,56
Blyneliai su varške 9% (tausojantis)	7-8/63	200	22,447	23,95	50,671	495,93
Rugštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29	250	1,79	2,84	15,08	93,045
Garnyras: miežių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	4,2	2,4	27,9	150
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Agurkų, pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% (augalinis)	55/81	100	0,744	8,127	2,641	86,683
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi ir žirneliais	81/81	100	1,138	9,712	4386	109,502
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,93	87,9
Nesaldinta arbata	1009/81	200	-	-	-	-
Naturalus jogurtas 2,5%		50	1,65	1,6	2,25	30,5

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