UAB“VAIKRA“

Panevėžio Šaltinio progimnazija

Nemokamas maitinimas

PIETŪS

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Gamybos vadovė
Inga Siniciena

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 15 val.

Panevėžio „Šaltinio“ progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

1 savaitė

Pirmadienis **Pietūs 10:30 - 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis), alerg.7,1	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Vištienos file troškinta grietinėlėje (tausojantis) alerg.7	P002.1	150(120/30)	59,52	25,36	2,8	477,56
Orkaitėje kepta varškės ir ryžių (baltieji, neplikyti) siufle (tausojantis), alerg. 1,3,7	Se-V23	150	32,2	20,74	47,9	507,06
Paukštienos(vištienos) kukulis (tausojantis), alerg. 3	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Orkaitėje kepti brinkintų grikių ir cukinijų kotletai (tausojantis)(augalinis)	Se-Kr23	70	7,89	6,38	45,94	272,70
Garnyrai pasirinktinai						
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7G	100	6,10	3,68	34,04	179,60
Virti plikyti ryžiai(augalinis)(tausojantis)	Se-Gr6.1	100	4,5	0,2	39,16	176,49
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Agurkai (augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Morkų ir obuolių salotos(augalinis)	22-1/10A	100	2,18	4,23	11,40	92,40
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija
1 savaitė

Antradienis **Pietūs 10:30 - 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	13Sr	150	1,5	3,15	9,63	68,67
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės(tausojantis)	P025	75	24,08	14,63	0,32	229,26
Kalakutienos troškinys su ryžiais(plovas)(tausojantis)	3A	100/100	30	15,85	27,55	362,77
Kepta paukštienos (vištienos) file(tausojantis) areg. 3	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Veganiškas plovas(tausojantis)(augalinis)	3-5/102A	200	9,60	4,98	27,94	194,98
Garnyrai pasirinktinai						
Perlinis kuskusas(augalinis)(tausojantis), alerg. 1	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)alerg. 1	107Gar.	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis(saulėgrąžomis)(augalinis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,89	6,81	3,92	80,66
Kopūstų, obuolių, porų salotos (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)(augalinis), ne mažiau kaip 2 rūšys	D006	100	0,90	0,20	5,50	27,40
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

1 savaitė
Penktadienis **Pietūs 10:30 - 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	145,73
Virtų bulvių blynai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)alerg. 3	53A	150(110/40)	16,85	14,98	50,89	401,44
Varškės apkepas(tausojantis)alerg. 1,3,7	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Virti kvietinių miltų makaronai su troškintos maltos kiaulienos padažu(tausojantis), alerg. 1	Gr010.2 J005	200(120/80)	19,83	19,99	47,24	394,19
Daržovių troškinys su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11A	200	4,54	20,64	22,26	275,1
Garnyrai pasirinktinai						
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

1 savaitė
Ketvirtadienis **Pietūs 10:30 - 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	11A	100	23,96	30,52	18,34	599,2
Apkepti natūralus kotletas (kiaulienos) su sūriu(tausojantis) alerg.1,3,7	23A	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Kepti varškėčiai alerg. 1,3,7	83A	100	34,34	21,42	33,14	459,2
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis)(tausojantis)alerg. 9	4AA	100	7,34	4,36	49,9	259,14
Garnyrai pasirinktinai						
Birūs ryžiai (plikyti) su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/12AT	100	2,42	2,04	24,72	126,90
Orkaitėje keptos pjaustytos bulvės(augalinis)(tausojantis)	Se-D25	100	2,83	11,5	25,43	216,57
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	2S	100	1,46	5,20	4,94	65,02
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

2 savaitė

Pirmadienis **Pietūs 10:30 - 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis)	8Sr	150	0,86	3,11	4,10	45,75
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa avižų sėlenų apvalkale (tausojantis)	Se-P25	100	26,57	9,58	15,74	255,44
Troškinta paukštiena(vištiena) (tausojantis), alerg. 7	29A	200(140/60)	68	17,76	13,78	477,7
Kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais, alerg. 1,3,7	6-6/135V	100	15,28	19,54	67,54	507,12
Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11A	200	4,27	20,58	21,66	270,60
Garnyrai pasirinktinai						
Brinkintos grikių kruopos (augalinis)(tausojantis)	Se-Gr16	100	4,85	1,19	26,68	136,87
Birūs ryžiai (plikyti) su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/12AT	100	2,42	2,04	24,72	126,90
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos(augalinis)	2-1/1AG	100	0,96	3,26	6,22	58,10
Morkų salotos su česnakais(augalinis)	11S	100	0,58	1,72	4,54	31,80
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

2 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Kiaulienos kepsnys(tausojantis)alerg. 3	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Troškinta kiauliena su padažu(tausojantis)	1A	200(120/80)	29,81	22,61	10,09	357,69
Varškės spygliukai (tausojantis), alerg. 1,3,7	89A	150	24,01	13,38	40,64	380,25
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)alerg.1	7A	100	4,76	8,76	37,22	191,90
Garnyrai pasirinktinai						
Bulvių košė su pienu(tausojantis)alerg. 7	3Gar	100	2,34	3,82	16,46	108,52
Virtos bulgur kruopos(augalinis)(tausojantis), alerg. 1	Gr006	100	3,87	3,55	23,85	142,84
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

2 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis(tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,64	3,29	14,61	93,56
Traški vištienos file (tausojantis)alerg.3	10-8/162	100	19,71	2,4	15,39	162
Paukštienos(vištienos) trošk. su ryžiais(tausojantis)	3A	200(100/100)	26,88	8,97	20,66	263,74
Mieliniai blynai alerg. 1,3,7	72A	100	16,6	20,28	73	525,78
Pupelių ir daržovių troškinys(augalinis)(tausojantis)	14AA	200	14,12	6,12	45,76	259,06
Garnyrai pasirinktinai						
Virti plikyti ryžiai(augalinis)(tausojantis)	Se-Gr6.1	100	4,5	0,2	39,16	176,49
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7G	100	6,10	3,68	34,04	179,60
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Morkų - obuolių ir porų salotos(augalinis)	14S	100	0,9	9,63	9,76	120,77
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

2 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Špinatų ir rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr.008.2	150	1,36	1,52	8,00	51,10
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Kiaulienos kepsniukas su įdaru(tausojantis)	13A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Orkaitėje keptas varškės apkepas su bananais ir cinamonu (tausojantis), alerg. 1,3,7	Se-V26	150	17,19	13,32	20,94	272,36
Cukinijų, moliūgų, morkų, avinžirnių troškinys(augalinis)(tausojantis)	2AA	200	6,34	5,92	32,43	214,05
Garnyrai pasirinktinai						
Perlinis kuskusas(augalinis)(tausojantis), alerg. 1	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Orkaitėje keptos pjaustytos bulvės(augalinis)(tausojantis)	Se-D25	100	2,83	11,5	25,43	216,57
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Salotos su pomidorais, paprikomis ir agurkais (tausojantis)(augalinis)	S033.2	100	0,97	6,89	3,65	80,45
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

2 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Ryžių (plikytų) kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)(augalinis)	23Sr	150	1,77	5,45	15,55	111,40
Makaronai su sūriu (tausojantis), alerg. 1,7	66A	200(180/20)	17,28	15,78	50,86	417,95
Bulvių plokštainis alerg. 7	46A	150	6,87	16,46	49,22	365,99
Žuvies (lašišos file) apkepas (tausojantis), alerg. 1,3	40A	80	22,57	21,53	6,59	308,04
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis)(augalinis), alerg. 1	12AA	200(100/100)	9,31	11,63	34,81	271,92
Garnyrai pasirinktinai						
Virti plikyti ryžiai(augalinis)(tausojantis)	Se-Gr6.1	100	4,5	0,2	39,16	176,49
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Salotos su pomidorais, paprikomis ir agurkais (tausojantis)(augalinis)	S033.2	100	0,97	6,89	3,65	80,45
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Sviesto-grietinės padažas(tausojantis)alerg. 7	5P	20	0,42	10,54	0,68	98,94

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

3 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Pieniška kruopų sriuba(miežinių)alerg. 1,7	26Sr.	150	3,27	4,54	11,14	96,51
Orkaitėje kepta tortilija įdaryta kukurūzais, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis), alerg. 1,7	D047	130	10,77	7,81	36,87	260,80
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis), alerg. 1,3	P017	100	22,68	4,96	5,75	158,35
Orkaitėje kepta vištiena kukurūzų apvalkale (tausojantis), alerg. 1,3	Se-P24	100	21,34	8,84	14,00	220,87
Daržovių troškinys su lęšiais (augalinis)(tausojantis)	13A	200	15,52	20,93	42,53	397,97
Garnyrai pasirinktinai						
Birūs ryžiai (plikyti) su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	3-3/12AT	100	2,42	2,04	24,72	126,90
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	7G	100	6,10	3,68	34,04	179,60
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Salotos su pomidorais, paprikomis ir agurkais (tausojantis)(augalinis)	S033.2	100	0,97	6,89	3,65	80,45
Morkų-obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	12S	100	3,02	14,12	10,91	175,97
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

3 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Žiedinių kopūstų sriuba(tausojantis)(augalinis)	20Sr.	150	1,47	3,17	8,42	63,26
Orkaitėje keptas vištienos karbonadas (tausojantis)	P020.2	100	25,17	1,99	0,32	149,85
Keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	31A	75	18,33	12,5	0,51	190,29
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) alerg. 1,3,7	V003.1	100	21,33	13,17	28,17	316,51
Morkų kepsneliai (tausojantis)(augalinis) alerg. 1	6AA	100	2,58	6,35	19,17	129,65
Garnyrai pasirinktinai						
Perlinis kuskusas(augalinis)(tausojantis), alerg. 1	Gr003	100	4,24	0,53	26,12	126,18
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)alerg. 1	107Gar.	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Morkų - obuolių salotos(augalinis)	22-1/10A	100	0,86	9,45	8,93	116,23
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

3 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/17AT	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Mėsos(kiauliena)troškinys su pupelėmis(tausojantis)	7A	200(110/90)	33,25	19,82	18,04	369,39
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis), alerg. 1,3	K002	100	23,28	9,3	7,13	205,32
Sklindžiai, alerg. 1,3,7	M003.5	100	12,22	20,88	60,76	479,90
Daržovių troškinys su grikiais (tausojantis)(augalinis)	5AA	200(100/100)	8,99	21,90	62,11	411,74
Garnyrai pasirinktinai						
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Brinkintos grikių kruopos (augalinis)(tausojantis)	Se-Gr16	100	4,85	1,19	26,68	136,87
Salotos su pomidorais, paprikomis ir agurkais (tausojantis)(augalinis)	S033.2	100	0,97	6,89	3,65	80,45
Burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)	23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

amybos vadovė
nga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

3 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Troškinys su mėsa (vištienos file) ir ryžiais (plikyti) (tausojantis)	3A	200(80/120)	28,19	5,39	8,06	403,93
Žuvies maltinis (tausojantis), alerg. 1,3	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis), alerg. 1,3,7	V013	150	15,03	15,52	20,42	371,52
Perlinių kruopų troškinys su šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)(augalinis), alerg. 1	Se-Kr38.1	200	3,57	0,69	25,76	186,53
Garnyrai pasirinktinai						
Virtos bulgur kruopos(augalinis)(tausojantis), alerg. 1	Gr006	100	3,87	3,55	23,85	142,84
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais(tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Agurkai(šaltuoju sezonu marinuoti arba rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

amybos vadovė
nga Sinicienė

Panevėžio Šaltinio progimnazija

3 savaitė

Pietūs 10:30 - 12:00 val.

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba(augalinis)(tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,36	14,53	95,59
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais(tausojantis) alerg 3	17A	100	21,3	14,04	11,62	254,88
Virti makaronai su kiauliena (tausojantis)alerg. 1	68A	200(130/70)	38,50	15,93	30,16	411,79
Kepti varškėčiai su morkomis(tausojantis)alerg. 1,3,7	84A	100	28,54	22,60	30,36	434,60
Orkaitėje kepti burokėliai su saulėgrąžomis(tausojantis)(augalinis)	Se-D49	200	3,97	13,7	13,20	191,98
Garnyrai pasirinktinai						
Bulvių košė su pienu(tausojantis)alerg. 7	3Gar	100	2,34	3,82	16,46	108,52
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais(augalinis)	2S	100	0,73	2,60	2,47	32,51
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)(augalinis)	36S	100	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai(augalinis)	37S	100	0,3	0,6	1,23	5,1
Marinuoti burokėliai(tausojantis)(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11,00	42,93
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,36	0,36	11,7	51,48
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9

APIE PATIEKALUOSE ESANČIUS ALERGENUS TEIRAUTIS VIRTUVĖS PERSONALO

Panevėžio „Šaltinio" progimnazija
Direktorė
Zina Stripeikienė

Gamybos vadovė
Inga Sinicienė