

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

2 savaitė – 1 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Agurkinė sriuba su grietine (30%)	150/10	93,90
Juoda duona	40	86,80
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	100/40	268,58
Biri grikių kruopų košė	100	202,88
Morkų salotos su ridiku (augalinis)	50	57,83
Marinuotas agurkas	50	8,60
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	150	106,00
<i>Iš viso:</i>		824,59

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Agurkinė sriuba su grietine (30%)	150/10	131,20
Juoda duona	40	86,80
Pūkutis (vištiena) (tausojantis)	100/40	658,26
Biri grikių kruopų košė	100	156,68
Morkų salotos su salieru (augalinis)	50	57,83
Marinuotas agurkas	50	8,60
Vanduo	Vnt.	
Vaisiai	150	168,00
<i>Iš viso:</i>		1260,72

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

2 savaitė – 2 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Rūgštynių sriuba su grietine (30%)	150/10	95,53
Juoda duona	40	86,80
Pieniškos dešrelės su padažu	100/30	287,04
Vanduo	Vnt.	
Makaronai	100	166,18
Pekino salotos su pomidorais (augalinis)	50	49,68
Šviežia paprika	50	14,50
Vaisiai	100/150	106,00
<i>Iš viso:</i>		718,93

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Rūgštynių sriuba su grietine (30%)	150/10	95,53
Juoda duona	40	86,80
Kaimiški blynai su grietine (30%) ir uogomis	200/30/30	580,19
Vanduo	vnt.	
Pekino salotos su pomidorais (augalinis)	100	49,68
Šviežia paprika	50/50	14,50
Vaisiai	150	106,00
<i>Iš viso:</i>		845,90

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

**ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS
 NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI**

2 savaitė – 3 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Barščių sriuba su pupelėmis, šviežiais kopūstais ir grietine (30%)	150/10	86,26
Juoda duona	40	86,08
*Varškės apkepas su uogomis ir grietine (30%)	200/30/30	542,63
Brokolio salotos su majonezu	50	81,53
Pomidoras	50	8,50
Vaisiai	150	106,00
Vanduo	Vnt.	
Iš viso:		911,00

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine 30%	150/10	86,26
Juoda duona	40	86,08
Kiaulienos plovė (tausojančis)	100/100	462,11
Vanduo	Vnt.	
Brokolio salotos su majonezu	50	81,53
Pomidoras	50	8,50
Vaisiai	150	106,00
Iš viso:		830,48

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

2 savaitė – 4 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Avinžirnių sriuba su grietine (30%)	150/10	92,64
Juoda duona	40	86,08
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	100/30	305,79
Vanduo	Vnt.	
*Ryžių košė	100	156,68
Pekino salotos su agurku ir kukurūzais	50	49,06
Pomidoras	50	8,50
Vaisiai	150/200	106,00
<i>Iš viso:</i>		804,73

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Avinžirnių sriuba su grietine (30%)	150/10	92,64
Duona	40	86,08
Vištienos iešmelis (tausojantis)	100/30	309,40
Vanduo	Vnt.	
*Ryžių košė	100	156,68
Pekino salotos su agurku ir kukurūzais	50	49,06
Pomidoras	50	8,50
Vaisiai	150/200	106,00
<i>Iš viso:</i>		808,36

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko

ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOS NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ KOMPLEKSAI

2 savaitė – 5 diena

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%)	150/10	79,73
Duona	40	86,08
Žuvies maltinis (jūros lydeka) (tausojantis)	100/30	264,31
*Bulvių košė	100	98,61
Žiedinio kopūsto salotos su pomidorais ir majonezu	50/50	41,53
Pomidoras	50	8,50
Gėrimas iš sulčių (vynuogių)	200	72,00
Vaisiai	150	106
Iš viso:		756,76

Recepto pavadinimas	Kiekis, matavimo vnt.	kcal
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%)	150/10	79,73
Duona	40	86,08
*Kepti varškėčiai su grietine (30%) ir uogomis (trintos braškės)	200/30/30	542,63
Žiedinio kopūsto salotos su pomidorais ir majonezu	50	41,53
Pomidoras	50	8,50
Gėrimas iš sulčių (vynuogių)	200	72,00
Vaisiai	150	106,00
Iš viso:		864,47

Parengė: vyr. virėja Irina Chmylko