

**ŠIAULIŲ R.SOFIJOS IR VLADIMIRO ZUBOVŲ MOKYKLOS
MENIU**

4 SAVAITĖ, 1 DIENA

Eil.Nr.	T.k. Nr.	Pavadinimas	Svoris, gr	Kaina,€
		PUSRYČIAI:		
1	117A	Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	130	
2	20	Uogų desertas su jogurtu	80/20	
3		Ekologiškas pienas 2.5%	100	
		Viso:		0,50
		PIETŪS: 1-4kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,17
2	16S	Avinžirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	250	0,12
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	34A	Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	75	0,61
5	16AR	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	50	0,04
6	2S	Kopūstų salotos su porais, agurkais, pomidorais, aliejaus pad. (augalinis)	100	0,24
7	46	Marinuoti agurkai	75	0,16
		Viso:		1,40
		PIETŪS : 5-8kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,17
2	16S	Avinžirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	250	0,12
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	34A	Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	100	0,80
5	16AR	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	100	0,08
6	2S	Kopūstų salotos su porais, agurkais, pomidorais, aliejaus pad. (augalinis)	100	0,24
7	46	Marinuoti agurkai	14	0,03
		Viso:		1,50
		PIETŪS: pardavimui		
1	16S	Avinžirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	250	0,14
2	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,07
3	34A	Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	75	0,73
4	16AR	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	100	0,10
5	2S	Kopūstų salotos su porais, agurkais, pomidorais, aliejaus pad. (augalinis)	100	0,29
6	16	Troškinta kiaulienos sprandinė	100	0,81
7		Virti rudieji ryžiai	100	0,11
8		Lietiniai su varške, šaldytos braškės, grietinė	150/50/30	0,70
9	44	Agurkai	50	0,11
10	46	Marinuoti agurkai	50	0,12
11	45	Pomidorai	50	0,11

4 SAVAITĖ, 2 DIENA

Eil.Nr	T.k. Nr.	Pavadinimas	Svoris, gr	Kaina,€
		PUSRYČIAI:		
1	108A	Įvairių kruopų (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) košė (tausojantis)	160	
2	5P	Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	15	
3		Nesaldinta melisų arbata	150	
		Viso:		0,50
		PIETŪS: 1-4kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,28
2	17S	Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	250	0,13
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	42A	Maltas žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	75	0,54
5	56AR	Biri nešlifuoatų ryžių košė (tausojantis)	40	0,04
6	20S	Burokėlių salotos, žirneliai, svogūnai, aliejaus pad.	75	0,18
7	46	Marinuoti agurkai	81	0,17
		Viso:		1,40
		PIETŪS : 5-8kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,28
2	17S	Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	250	0,13
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	42A	Maltas žuvies (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	100	0,70
5	56AR	Biri nešlifuoatų ryžių košė (tausojantis)	50	0,05
6	20S	Burokėlių salotos, žirneliai, svogūnai, aliejaus pad.	100	0,24
7	46	Marinuoti agurkai	19	0,04
		Viso:		1,50
		PIETŪS: pardavimui		
1	24S	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	250	0,10
2	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,07
3	43A	Žuvies maltinis (tausojantis)	75	0,54
4	36AR	Bulvių košė su pienu (tausojantis)	100	0,10
5	8S	Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgr., alyv. al. pad.	100	0,30
6	55A	Virtų bulvių - varškės voleliai (varškė 9%, tausojantis), grietinė jogurtinė 10	150/20	0,43
7		Kepta jūros lydeka, griet. pomid. pad.	75/20	0,67
8	49	Kepta lašišos file	75	1,71
9	46	Marinuoti agurkai	50	0,12
10	44	Agurkai	50	0,11
11	45	Pomidorai	50	0,11
12	17	Burokėlių salotos	50	0,13

4 SAVAITĖ, 3 DIENA

Eil.Nr	T.k. Nr.	Pavadinimas	Svoris, gr	Kaina,€
		PUSRYČIAI:		
1	96A	Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	200	
2		Ekologiškas pienas	200	
		Viso:		0,50
		PIETŪS: 1-4kl.		
1		Vaisiai	2 vnt.	0,18
2	21Š	Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	250	0,21
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	20	0,03
4	26A	Veršienos - kiaulienos maltinukai (tausojantis)	75	0,57
5	86Gar	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	40	0,04
6	54S	Pekino kopūstų - porų salotos su aliejaus pad. (augalinis)	75	0,25
7	44	Agurkai	16	0,03
8		Kefyras	150	0,09
		Viso:		1,40
		PIETŪS : 5-8kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,09
2	21Š	Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	250	0,21
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	26A	Veršienos - kiaulienos maltinukai (tausojantis)	100	0,76
5	86Gar	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	50	0,05
6	54S	Pekino kopūstų - porų salotos su aliejaus pad. (augalinis)	75	0,25
7	44	Agurkai	10	0,02
8		Kefyras	100	0,06
		Viso:		1,50
		PIETŪS: pardavimui		
1	21Š	Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	250	0,25
2	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,07
3	26A	Veršienos - kiaulienos maltinukai (tausojantis)	75	0,68
4	86Gar	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	100	0,12
5	54S	Pekino kopūstų - porų salotos su aliejaus pad. (augalinis)	100	0,40
6	44	Agurkai	100	0,22
7		Kiaulienos kepsnys	75	0,60
8		Lietiniai su varške, šaldytos braškės, grietinė	150/50/30	0,70

4 SAVAITĖ, 4 DIENA

Eil.Nr	T.k. Nr.	Pavadinimas	Svoris, gr	Kaina,€
		PUSRYČIAI:		
1	112A	Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	100	
2	3D	Bananų desertas su jogurtu	80/20	
3		Ekologiškas pienas	150	
		Viso:		0,50
		PIETŪS: 1-4kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,09
2	9S	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	250	0,16
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	20	0,03
4	7A	Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	75/65	0,74
5	16AR	Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	50	0,04
6	34S	Agurkų salotos su porais, aliejaus pad.	50	0,10
7	45	Pomidorai	130	0,24
		Viso:		1,40
		PIETŪS : 5-8kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,09
2	9S	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	250	0,16
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	7A	Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	100/75	0,85
5	16AR	Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	100	0,10
6	34S	Agurkų salotos su porais, aliejaus pad.	100	0,20
7	45	Pomidorai	22	0,04
		Viso:		1,50
		PIETŪS: pardavimui		
1	9S	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	250	0,19
2	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,07
3	7A	Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	75/65	0,89
4	16AR	Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	100	0,12
5	34S	Agurkų salotos su porais, aliejaus pad.	100	0,24
6	45	Pomidorai	50	0,11
7		Varškės kukulaičiai, sviesto - grietinės pad.	200/45	0,60
8		Malti jautienos voleliai su morkomis, sviesto - grietinės pad.	100/30	0,73

4 SAVAITĖ, 5 DIENA

Eil.Nr	T.k. Nr.	Pavadinimas	Svoris, gr	Kaina,€
		PUSRYČIAI:		
1	64A	Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	130	
2		Natūralus pomidorų padažas	20	
3		Nesaldinta čiobrelių arbata	150	
		Viso:		0,50
		PIETŪS: 1-4kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,20
2	15S	Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	250	0,09
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	20	0,03
4	28A	Troškinta paukštienos file (tausojantis)	75/30	0,56
5	66AR	Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	40	0,02
6	43S	Burokėlių salotos su porais, obuoliais, aliejaus pad. (augalinis)	75	0,19
7	36S	Agurkai	50	0,09
8	46	Marinuoti agurkai	104	0,22
		Viso:		1,40
		PIETŪS : 5-8kl.		
1		Vaisiai	1 vnt.	0,20
2	15S	Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	250	0,09
3	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,06
4	28A	Troškinta paukštienos file (tausojantis)	100/40	0,74
5	66AR	Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	50	0,03
6	43S	Burokėlių salotos su porais, obuoliais, aliejaus pad. (augalinis)	100	0,22
7	36S	Agurkai	50	0,09
8	46	Marinuoti agurkai	33	0,07
		Viso:		1,50
		PIETŪS: pardavimui		
1	15S	Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	250	0,11
2	1Š	Viso grūdo ruginė duona	40	0,07
3	28A	Troškinta paukštienos file (tausojantis)	75/30	0,67
4	66AR	Biri perlinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	100	0,07
5	43S	Burokėlių salotos su porais, obuoliais, aliejaus pad. (augalinis)	100	0,26
6	44	Agurkai	50	0,11
7	46	Marinuoti agurkai	50	0,12
8	41	Keptos paukštienos šlaunelės, pomidorų pad.	100/30	0,52
9		Varškės apkepas, šaldytos braškės, grietinė	150/50/30	0,70
10		Maltas paukštienos šnicelis (p. file) sviesto - griet. pad.	75/20	0,56