

UAB "OMIRISTA"
 B.VOKĖS Elizos Ožeškovo
 gimnazijos valgyklos
 vaikų nemokamo maitinimo
 VALGIARAŠTIS 2022-2023 mokslo metams
 Trečia savaitė



Pirmadienis

Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis(Augalinis) (Tausojantis)	150	159,22
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04
Bulvių plokštainis(Tausojantis)	180	229,34
Naturalus jogurtas	40	118,22
Daržovių sultys(Augalinis) (Tausojantis)	200	105,00
Obuolys	150	168,00

Antradienis

Daržovių sriuba(Augalinis) (Tausojantis)	150	140,20
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08
Kiaulienos plovas(keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	75/75	315,71
Burokėlių salotos su žirneliais(Augalinis) (Tausojantis)	80/20	121,92
Pienas 2.5 %	150	81,00
Obuolys	200	224,00

Trečiadienis

Žirnių sriuba(Augalinis) (Tausojantis)	150	155,78
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08
Žuvies maltinukas(keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	75	206,66
Trijų grūdų košė(Augalinis) (Tausojantis)	50	53,38
Burokėlių salotos su agukais(Augalinis) (Tausojantis)	50/50	80,35
Obulių kompotas(be cukraus)	200	83,55
Obuolys	150	168,00

Ketvirtadienis

Špinatų sriuba su bulvėmis (Augalinis) (Tausojantis)	150	132,88
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08
Varškės apkepas (keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	150	329,01
Natūralus jogurtas 5%	40	118,22
Daržovių sultys(Augalinis) (Tausojantis)	200	105,00
Obuolys	150	168,00

Penktadienis

Pieniška makaronu sriuba(Tausojanti)	150	130,61
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08
Keptos garuose paukštienos šlaunelės(Tausojantis)	75	203,83
Biri grikių kruopų košė Augalinis) (Tausojantis)	75	152,16
Pekino kopūstų salotos su pomidorais(Augalinis) (Tausojantis)	80/20	96,46
Vanduo	200	0,00
Obuolys	150	168,00

UAB "OMIRISTA"
 B.VOKĖS Elizos Ožeškova
 gimnazijos valgyklos
 vaikų nemokamo maitinimo
 VALGIARAŠTIS 2022-2023 mokslo metams



Pirma savaitė

Pirmadienis

Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	150	106,50
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08
Kiaulienos maltinukas (keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	90	254,75
Biri grikių kruopų košė (Augalinis) (Tausojantis)	100	202,88
Troškintos daržovės (asorti)(Augalinis) (Tausojantis)	100	73,23
Vanduo	200	0,00
Obuolys	150	168,00

Antradienis

Šparaginių pupelių sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	150	152,40
Viso grūdo ruginė duona	40	86,08
Troškintas kiaulienos guliašas(Tausojantis)	100/60	342,49
Virtos miežinės kruopos(Augalinis) (Tausojantis)	100	106,76
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	80/20	11,00
Vanduo	200	0,00
Obuolys	150	168,00

Trečiadienis

Pieniška daržovių sriuba (Tausojantis)	150	175,40
Žuvies šnicelis (keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	75	194,41
Grietinės (12%) padažas	20	40,19
Virtos bulvės (Augalinis) (Tausojantis)	50	41,72
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(Augalinis) (Tausojantis)	80/20	173,37
Vanduo	200	0,00
Obuolys	200	224,00

Ketvirtadienis

Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis(Augalinis) (Tausojantis)	150	156,50
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04
Virti varškėčiai(Tausojantis)	150	408,41
(kvietiniai miltai speltu)		
Natūralus jogurtas 5%	20	59,11
Daržovių sultys (Augalinis) (Tausojantis)	200	105,00
Obuolys	150	168,00

Penktadienis

Barščių sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	150	150,87
Viso grūdo ruginė duona	20	43,04
Paukštienos kukulis (keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	75	191,64
Virti makaronai pilno grūdo(Augalinis) (Tausojantis)	75	119,22
Kopūstų salotos su agurkais (Augalinis) (Tausojantis)	90/10	98,66
Uogų kompotas(šviežios, šaldytos (be cukraus)	200	76,35
Obuolys	150	168,00

UAB "OMIRISTA"
 B.VOKĖS Elizos Ožeškovos
 gimnazijos valgyklos
 vaikų nemokamo maitinimo
 VALGIARAŠTIS 2022-2023 mokslo metams



Antra savaitė

Pirmadienis

Žiedinių kopūstų sriuba(Augalinis) (Tausojantis)	150
Viso grūdo ruginė duona	40
Makaronai(kieto grūdo) su mėsa (Tausojantis)	100/100
Morkų salotos su obuoliais(Augalinis) (Tausojantis)	90/10
Vanduo	200
Obuolys	200

Antradienis

Pieniška grikių sriuba(Tausojantis)	150
Viso grūdo ruginė duona	40
Kiaulienos guliašas(keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	75/45
Trijų rušių dribsnių košė(Augalinis) (Tausojantis)	75
Daržovių salotos su paprikomis(Augalinis) (Tausojantis)	100
Vanduo	200
Obuolys	150

Trečiadienis

Žirnių sriuba (Augalinis) (Tausojantis)	150
Viso grūdo ruginė duona	40
Žuvies šnicelis(keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	75
Virtos bulvės (Augalinis) (Tausojantis)	50
Burokėlių su žaliais žirneliais(Augalinis) (Tausojantis)	90/10
Vanduo	200
Obuolys	150

Ketvirtadienis

Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis (Augalinis) (Tausojantis)	150
Viso grūdo ruginė duona	40
Varškės apkepas (keptas konvekciniėje orkaitėje) (Tausojantis)	150
Natūralus jogurtas 5%	40
Daržovių sultys(Augalinis) (Tausojantis)	200
Obuolys	150

Penktadienis

Barščių sriuba(Augalinis) (Tausojantis)	150
Viso grūdo ruginė duona	40
Kiaulienos kotletas(keptas konvekciniėje orkaitėje)	75
Virti griekiai (Augalinis) (Tausojantis)	100
Morkų salotos su agurkais(Augalinis) (Tausojantis)	50/50
Vanduo	200
Obuolys	100