

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazija

VALGIARAŠTIS

3 Savaitė, Penktadienis 2025-12-05

Pusryčiai 07:00 - 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Virtos dešrelės (150.00 g)	14K	150,00	415	0,74
Pomidorų padažas (30.00 g)	6Pa	30,00	33	0,11
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis) (100.00 g) (P) [*]	14Gar	100,00	208	0,18
Marinuoti agurkai (50.00 g)	17Sa	50,00	9	0,24
Pomidorai su kekėmis (augalinis) (50.00 g)	19-1Sa	50,00	11	0,32
Grūdėta varškė (1.00 vnt) (P,) [*]	26Pu	200,00	204	1,39
Arbata (vaisinė) saldinta (200.00 g)	3G	200,00	20	0,02
Viso:			900	3,00

Pietūs 11:30 - 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su grietinėle (tausojantis) (100.00 g) (G, P) [*]	16Sr	100,00	78	0,16
Kepintos moliūgų sėklos (5.00 g)	26Ps	5,00	30	0,06
Skrebučiai (10.00 g) (G) [*]	10Kt	10,00	28	0,04
Kepti kiaulienos išpjovos vėrinukai (tausojantis) (150.00 g) (K) [*]	34K	150,00	439	2,85
Pomidorų padažas (30.00 g)	6Pa	30,00	33	0,11
Bulvių košė (tausojantis) (150.00 g) (P) [*]	5Gar	150,00	156	0,26
Kopūstų salotos (augalinis) (87.00 g)	23Sa	87,00	166	0,34
Varškės ir ryžių pudingas (tausojantis) (150.00 g) (G, K, P) [*]	87K	150,00	355	1,06
Uogienė aviečių (23.00 g)	2Pa	23,00	59	0,17
Arbata saldinta (200.00 g)	4G	200,00	20	0,01
Sultys (200.00 g)	7Pu	200,00	83	0,30
Viso:			1447	5,36

Vakarienė 18:00 - 20:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Kalakutienos maltinis (tausojantis) (150.00 g) (G, K) [*]	61K	150,00	410	1,77
Virti makaronai su sviestu (tausojantis) (200.00 g) (G, P) [*]	6Gar-1	200,00	119	0,45
Paprikos (augalinis) (62.00 g)	18Sa	62,00	22	0,26
Agurkai (augalinis) (50.00 g)	16Sa	50,00	7	0,16
Sultys (206.00 g)	7Pu	206,00	85	0,31
Kriaušės (147.00 g)	5Pu	147,00	85	0,38
Viso:			728	3,32
Viso (dienos kaina):				11,68

^{*}**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė

Pusryčiai 07:00 - 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Virti varškėčiai (tausojantis) (200.00 g) (G, K, P) *	83K	200,00	442	1,01
Sviesto ir grietinės padažas (50.00 g) (P) *	11Pa	50,00	268	0,62
Sausi pusryčiai (kukurūzų dribsniai) su pienu (250.00 g) (P) *	11Kt	250,00	296	0,68
Sūrio lazdelė (1.00 vnt) (P) *	35Pu	20,00	59	0,38
Arbata (vaisinė) su citrina (200.00 g)	2G	200,00	23	0,04
Viso:			1088	2,73

Pietūs 11:30 - 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis/tausojantis) (100.00 g) (G, P) *	35Sr	100,00	61	0,20
Skrebučiai (20.00 g) (G) *	10Kt	20,00	57	0,07
Kiaulienos kepsniukai su paprikų įdaru (tausojantis) (150.00 g) (G, K) *	28K	150,00	420	1,87
Česnakinis padažas su majonezu ir pomidorų padažu (50.00 g) (K) *	21Pa	50,00	181	0,23
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) (200.00 g) (G, P) *	33Gar	200,00	310	0,25
Kopūstų (raudongūžių) salotos su morkomis ir moliūgų sėklomis (augalinis) (100.00 g)	32Sa	100,00	224	0,44
Vaisius bananai (200.00 g)	2-1Pu	200,00	200	0,48
Sultys (240.00 g)	7Pu	240,00	99	0,36
Jogurtas (1.00 vnt) (P) *	27Pu	125,00	83	0,65
Viso:			1635	4,55

Vakarienė 18:00 - 20:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Virti makaronai su sūriu ir grietine (tausojantis) (400.00 g) (G, P) *	13K	400,00	595	1,85
Arbata (vaisinė) saldinta (200.00 g)	3G	200,00	20	0,02
Mokyklinė pica su kumpiu ir agurkais (1.00 vnt) (G) *	22Pu	135,00	243	1,03
Varškės sūrelis (1.00 vnt) (P) *	29-1Pu	100,00	193	1,10
Sultys (265.00 g)	7Pu	265,00	110	0,40
Viso:			1161	4,40
Viso (dienos kaina):				11,68

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Sekmadienis 2025-12-07

Pusryčiai 07:00 - 08:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Byneliai su varške (sklindžiai) (200.00 g) (G, K, P) *	89K	200,00	558	0,75
Džemas braškių (50.00 g)	23Pa	50,00	129	0,25
Grūdėta varškė (1.00 vnt) (P,) *	26Pu	200,00	204	1,39
Skrebutis su tepamu sūreliu (100.00 g) (G, P) *	6Kt	100,00	266	0,65
Arbata (vaisinė) su citrina (200.00 g)	2G	200,00	23	0,04
Viso:			1180	3,08

Pietūs 11:30 - 13:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Ryžių kruopų pomidorinė sriuba (augalinis) (150.00 g)	36Sr	150,00	65	0,12
Grietinė (10.00 g) (P) *	1Pa	10,00	29	0,07
Batonas (25.00 g) (G) *	32Pu	25,00	70	0,09
Kiaulienos nugarinės kepsnys su kukurūzų dribsniais (tausojantis) (150.00 g) (K) *	21K	150,00	397	1,69
Virtos bulvės (augalinis) (200.00 g)	2Gar	200,00	169	0,19
Agurkų ir ridikėlių salotos (100.00 g) (P) *	6Sa	100,00	46	0,48
Arbata nesaldinta (200.00 g)	5G	200,00	0	0,01
Sultys (250.00 g)	7Pu	250,00	103	0,37
Desertinė varškė (1.00 vnt) (P) *	41Pu	140,00	270	1,04
Vaisius bananai (200.00 g)	2-1Pu	200,00	200	0,48
Vynuogės (60.00 g)	6Pu	60,00	46	0,31
Viso:			1395	4,85

Vakarienė 18:00 - 20:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Energinė vertė, kcal	Kaina
Lietiniai su dešrele ir sūriu (280.00 g) (G, K, P) *	51K	280,00	923	1,57
Česnakinis padažas su majonezu ir pomidorų padažu (55.00 g) (K) *	21Pa	55,00	200	0,26
Arbata su citrina (200.00 g)	1G	200,00	22	0,03
Sultys (270.00 g)	7Pu	270,00	112	0,40
Apelsinai (150.00 g)	3Pu	150,00	74	0,29
Itališka apkepėlė "Trys sūriai" (1.00 vnt) (G, P) *	527	125,00	373	1,20
Viso:			1704	3,75
Viso (dienos kaina):				11,68

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė