

UAB "POLĖ"

Kodas 302612771, PVM kodas LT 100007237719,

Anykščių g.6-15, Panevėžys, tel. 0 679 37955

El.p. parko uabpole@gmail.com, URBO bankas, a/s LT077230060009467087 banko kodas 72300
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190423912

**NEMOKAMO MAITINIMO
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11m. ir vyresniems vaikams**

"MINTIES" inžinerijos gimnazija
Kniaudiškių g.40, Panevėžys, LT-37119

Direktorė
Laima Kazanauskaitė



2026 01 02

Direktorius
Mindaugas Libinskas



PIRMADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

PATIEKALO PAVADINIMAS	IŠEIGA	BALTYMAI	RIEBALAI	ANGLIAVAN-DENIAI	KALORIJOS
Penkių grūdų košė(tausojantis)	250	10,94	51,44	95,77	326,45
Obuolys	100	0,4	0,4	13	53
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Agurkinė sriuba su (tausojantis) grietine 30%	300	3,34	5,88	16,33	165,66
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Kepta vištienos file (tausojantis)	100	25,5	6,94	8,62	279,05
Virtos bulvių lazdelės (tausojantis) (keptos konvekciniėje krosnyje)	100	2,06	0,1	18,84	83,44

Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

ANTRADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Varškės apkepas (tausojantis)	250	40,3	6,68	20,08	309,54
Grietinė 30%	40	1,3	15	1,35	109
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Bulvienė su grietine(tausojantis)	300	2,46	8,24	29,5	185,88
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Jautienos maltinis(tausojantis)	100	25,24	19,6	0,96	265,18
Virti griekiai	100	8,00	2,00	49,00	176,43
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

TREČIADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Makaronai su sūriu	250	19,96	9,08	61,03	366,64
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Daržovių sriuba su ryžiais ir grietine 30%	300	3,89	5,96	25,91	176,4
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
"Aukštaičių" kepsneliai (su kalakutienu, kepti konvekciniėje krosnyje)	200	25,11	15,86	16,56	376,85
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

KETVIRTADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Virti kiaušiniai	80	7,42	6,72	21,32	169,3
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Grietinė 30%	40	1,3	15	1,35	109
Konservuoti žirneliai	35	2,1	0,21	3,5	38,00
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Rūgštynių sriuba su grietine 30%(tausojantis)	300	5,94	3,4	34,85	212,12
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Jūros lydeka(tausojantis)(virta garuose)	203	23,27	14	5,15	237,52
Virti ryžiai (tausojantis)	100	2,72	4,70	28,95	163,76
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

PENKTADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Kepti varškėčiai	150	17,49	20,21	36,16	294,68
Uogienė	40	0,35	0,1	32,2	121
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Pomidorų sriuba su grietine 30%(tausojantis)	300	10,07	4,23	27,35	254
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Kiaulienos guliašas(tausojantis)	150	22,14	12,27	14,18	255,39
Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)	100	8,00	2,00	49,00	176,43
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

PIRMADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

PATIEKALO PAVADINIMAS	IŠEIGA	BALTYMAI	RIEBALAI	ANGLIAVAN- DENIAI	KALORIJOS
Lietiniai blynai (tausojantis)	210	14,78	12,77	52,7	480,11
Grietinė 30%	40	1,3	12,00	1,35	117,2
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Burokėlių sriuba su grietine 30%(augalinis)(tausojantis)	300	2,77	6,15	22,71	141,61
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Kepta paukštienos file(tausojantis)	100	24,5	7,04	8,82	257,05
Virtos bulvių lazdelės (keptos konvekciniėje krosnyje)	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

ANTRADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Virti varškėčiai (tausojantis)	150	20,6	10,12	33,53	300,53
Siesto ir grietinės padažas	80	0,86	12,11	1,09	156,5
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Kopūstų sriuba su grietine(augalinis)(tausojantis)	300	2,46	8,24	29,5	185,88
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Paukštienos šnicelis(tausojantis)	100	56,76	10,96	15,84	296,11
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	100	8,00	2,00	49,00	176,43
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

TREČIADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Bulvių-varškės kukuliai(tausojantis)	210	29,11	10,35	23,57	281,93
Siesto ir grietinės padažas	80	0,86	12,11	1,09	156,5
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Pupelių sriuba su grietine 30%	300	8,86	8,46	38,68	228,65
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Maltas žuvis kepsnys	130	20,56	11,6	8,46	259,22
Virtos bulvės	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

KETVIRTADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	250	0,56	10,31	9,77	211,56
Uogienė	40	0,35	0,1	32,2	121
Obuolys	100	0,4	0,4	13	53
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Makaronų sriuba su vištiena	300	7,94	3,4	44,85	202,12
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Kiaulienos plovai	125	11,95	3,76	6,89	362,21
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

PENKTADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

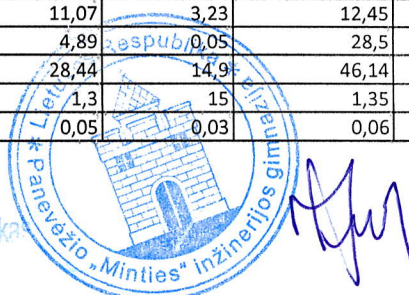
Grikių košė su pieno dešrele	200/60	14,4	11,6	40,4	378,2
Pomidorai	70	0,08	0,03	0,46	2,16
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Žirnių sriuba	300	11,07	3,23	12,45	234
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Žemaišių blynai	260	28,44	14,9	46,14	423,13
Grietinė 30%	40	1,3	15	1,35	109
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

Direktorė
Laima Kazlauskaitė

Direktorius
Mindaugas Libika



VALGIARAŠTIS

3 savaitė

PIRMADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

PATIEKALO PAVADINIMAS	IŠEIGA	BALTYMAI	RIEBALAI	ANGLIAVAN- DENIAI	KALORIJOS
Varškės apkepas(tausojantis)	250	40,3	6,68	20,08	309,54
Grietinė 30%	40	1,3	12,00	1,35	117,2
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Agurkinė sriuba su(tausojantis) grietine 30%	300	2,77	6,15	42,71	189,61
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Vištienos maltinis(tausojantis)	100	24,5	7,04	8,82	257,05
Bulvių košė	150	4,06	1,1	28,84	143,44
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

ANTRADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Makaronai su sūriu(tausojantis)	250	19,96	9,08	61,03	366,64
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Daržovių sriuba su grietine	300	3,46	8,24	21,5	165,38
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Kiaulienos muštinis(tausojantis)	100	36,76	36,96	25,84	326,11
Virti griekiai	100	8,00	2,00	49,00	176,43
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

TREIADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Virti kiaušiniai	80	7,42	6,72	21,32	169,3
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Grietinė 30%	40	1,3	15	1,35	109
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Žirnių sriuba su grietine 30%	300	8,66	9,16	33,68	231,65
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Žuvies kepsnys	130	20,56	11,6	8,46	259,22
Virtos bulvės	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

KETVIRTADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Lietiniai blynai su kumpiu-sūriu	210	14,78	12,77	52,7	480,11
Grietinė 30%	40	1,3	12,00	1,35	117,2
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Bulvienė su vištiena	300	7,34	13,4	40,85	242,02
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Kiaulienos šašlykas	125	14,25	13,76	4,89	292,21
Virti ryžiai	100	2,72	4,70	28,95	163,76
Daržovių salotos	150	3,4	6,47	14,50	151
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

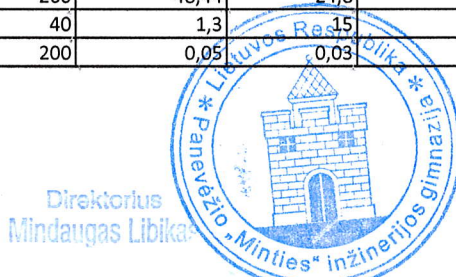
PENKTADIENIS**PUSRYČIAI 9.40 val.**

Avižinių dribsnių košė	250	0,56	10,31	9,77	211,56
Uogienė	40	0,35	0,1	32,2	121
Arbata	200				

PIETŪS 11.40 val.

Grybų sriuba(tausojantis)	300	11,07	3,23	12,45	234
Juoda duona	50	4,89	0,05	28,5	134,00
Bulviniai blynai su varške	260	48,44	24,8	36,84	433,13
Grietinė 30%	40	1,3	15	1,35	109
Vanduo su citrina	200	0,05	0,03	0,06	2,17

ž



Direktorius
Mindaugas Libikaitis