

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Karališkieji balandėliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	52	150/30	30,59	23,02	11,87	373,23
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	59	75/50	24,29	10,66	6,42	304,52
Orkaitėje kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	92	160	31,82	21,34	29,03	435,47
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Morkų-porų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	45	100	1,08	4,90	8,44	72,23
Šviežių agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	35	100	1,58	0,66	2,74	23,22
Virtos bulvės su krapais (augalinis)	25	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Pupelių sriuba su bulvėmis,morkomis ir cukinija (augalinis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	49	100 (65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Kiaulienos kukuliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	55	100	14,54	12,46	3,38	294,86
Varškės spygliukai su grietine (tausojantis)	91	150/20	18,54	16,78	32,31	355,56
Aukštaičių blynai su viso grūdo miltais ir uogiene	70	150/20	10,19	18,56	54,37	416,44
Žirnių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	19	100	11,37	3,57	30,39	199,21
Ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų-obuolių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	34	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Agurkinė sriuba su bulvėmis, ir perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	9	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp . Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Balty mai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	66	75/125	27,05	16,42	18,92	314,68
Orkaitėje su garais kepta vištienos filė (apvoliota kukurūzų miltuose)	63	75	18,73	21,36	5,78	289,16
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	86	145	18,74	9,08	34,84	296,03
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis)	10 7	110	2,21	4,97	22,69	144,29
Kepta jūros lydekos filė su svogūnais (šaltas patiekalas)	11 6	60/20	12,12	6,55	3,74	120,23
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	40	100	0,92	8,10	6,07	100,89
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	100	1,19	5,23	3,74	66,85
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (tausojantis) (augalinis)	42	100	1,92	3,36	13,61	92,37
Burokėlių sriuba (augalinis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūda ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamu patiekalu valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas,orkaitėje su garais, žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	74	120	21,04	5,51	2,45	143,50
Vištienos kukuliai su sėzamo sėklomis kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	61	90	23,81	9,29	5,23	199,77
Blynai su bananais ir uogiene	71	150/20	10,99	13,85	74,25	456,29
Miežinių (perliukų) kruopų košė (augalinis)	16	100	2,81	1,6	18,6	99,97
Bulvių ir morkų košė (augalinis)	21	80	1,39	1,02	9,89	54,26
Kopūstų , agurkų su kukurūzais salotos (augalinis)	48	100	1,3	9,61	6,3	110,35
Morkų-kalafijorų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	31	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepta jūros lydekos filė	76	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Svetainės kotletas (malta kiauliena su fermentinio sūrio ir virtų kiaušinių įdaru) keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	54	90/20	21,30	27,01	6,30	352,27
Varškės apkepas su grietine (30%), keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	85	200/30	29,72	25,09	34,84	488,30
Jogurtinė grietinė (10%)		30	0,9	3,00	1,20	36,00
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	23	100	2,56	34,68	27,65	156,68
Daržovių mišrainė su burokėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	65	100	4,17	9,63	18,33	164,69
Šviežių kopūstų-morkų salotos (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Beržo kotletas (jautiena,kiauliena) keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	60	100	20,54	19,91	6,04	282,60
Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	100	40	0,50	2,87	3,72	42,70
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	50	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Aukštaičių blynai su viso grūdo miltais ir uogiene	70	150/20	10,19	18,56	54,37	416,44
Varškės spygliukai su jogurtine grietine (tausojantis)	91	150/20	18,67	12,28	32,50	316,63
Grikių kruopu košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	18	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Morkų-česnakų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	44	100	0,89	9,56	8,22	112,61
Šviežių kopūstų-morkų salotos (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Rūgštynių sriuba (augalinis)	4	150	1,08	8,70	9,06	118,89
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Balty mai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių(bulvės,morkos,žirneliai,kopūstai) troškiny (tausojantis)	69	240 (90/150)	25,80	11,42	27,72	316,90
Maltos kiaulienos voleleis su morkomis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	56	100	14,32	16,56	12,05	248,92
Virtų bulvių cepelinai su varške ir jogurtine grietine	88	200/30	12,90	6,10	40,40	214,34
Blynai su bananais ir džemu	71	150/20	10,99	13,85	74,25	456,29
Perlinių kruopu košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	29	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	37	150	5,19	10,88	19,73	197,57
Morkų-porų salotos (augalinis)	45	100	1,08	4,90	8,44	72,23
Pomidorų-lešių sriuba (augalinis)	12	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepta orkaitėje su garais riebi žuvis (karpis) su provanso žolelėmis (tausojantis)	73	70	11,91	15,85	0,35	191,68
Sorų kruopų troškiny su vištienos krūtinėlės filė (tausojantis)	62	100 (60/40)	13,40	5,97	14,68	166,08
Varškės apkepas su kukurūzu kruopomis (tausojantis)	84	110	13,75	9,42	22,90	231,36
Jogurtinė grietinė (10%)		30	0,9	3,00	1,2	36,00
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	107	110	2,21	4,97	22,69	144,29
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	42	111	1,92	3,36	13,61	93,02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Burokėlių-pupelių sriuba su bulvėm, kopūstais ir morkom (augalinis)	5	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekslų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos maltinis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	65	100/5	17,45	18,41	10,02	272,52
Troškinta sprandinė su daržovėmis (morkos,svogūnai) (tausojantis)	51	70/50	12,53	23,50	7,10	387,41
Kepti varškėčiai su jogurtine grietine	90	150/30	26,03	23,86	31,28	423,87
Kukurūzu kruopų košė (augalinis)	24	100	2,52	1,17	22,77	265,72
Kepta jūros lydekos filė su svogūnais (šaltas patiekalas)	116	60/20	12,12	6,55	3,74	120,23
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	40	100	0,92	8,10	6,07	100,89
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Pekino kopūstų salotos su porais ir pomidorais (augalinis)	33	100	1,19	5,23	3,74	66,85
Žirnių sriuba (augalinis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plovas su kiauliena (tausojantis)	58	75/125	24,11	27,78	33,78	472,07
Kepta jūros lydekos filė	76	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Orkaitėje su garais keptas kiaulienos kotletas (tausojantis)	53	100	16,11	18,03	10,09	264,36
Blynai su varške ir jogurtine grietine	87	150/30	17,98	21,34	50,97	460,67
Žirnių košė (augalinis)	19	100	11,37	3,57	30,39	199,21
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	31	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	37	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Morkų-kalafijorų salotos (augalinis)	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	14	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Jautienos troškiny su moliugais (tausojantis)	110	120 (75/45)	21,11	13,25	5,14	224,29
Kepti varškėčiai su jogurtine grietine	90	150/30	26,03	23,86	31,28	423,87
Bulvių plokštainis su jogurtine grietine	82	200/30	7,59	4,43	49,84	265,84
Virti viso grūdo makaronai (augalinis)	108	100	4,13	3,41	28,83	166,18
Morkų ir kalafijorų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	46	100	1,32	4,88	8,59	74,59
Pekino kpūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	100	1,02	5,27	5,32	72,76
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Maltas kiaulienos volelis su morkom keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	56	100	14,32	16,56	12,05	248,92
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	67	75/75	7,12	34,27	9,89	371,33
Varškės spygliukai su jogurtine grietine (10%) (tausojantis)	91	150/30	18,67	12,28	32,50	316,63
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	18	100	5,54	3,36	30,96	176,16
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Lietuviška mišrainė (virtos bulvės, žirnėliai, morkos, rauginti agurkai)(augalinis)	111	100	3,27	7,77	10,70	121,53
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	39	100	1,06	2,19	6,72	50,84
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis)	10	150	2,32	2,365	16,11	104,01
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kiaulienos, morkų ir porų troškiny (tausojantis)	49	100 (65/35)	17,73	10,26	4,71	182,09
Žuvies ((jūros lydekos) maltinis keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	75	75	11,35	11,28	6,80	171,98
Aukštaičių blynai su uogiene	70	150/20	10,19	18,56	54,37	416,44
Bulvių ir morkų košė (augalinis)	21	100	1,74	1,27	12,36	67,82
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	100	1,88	7,13	8,82	107,03
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis	42	111	1,92	3,36	13,61	92,37
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	36	100	1,74	0,66	4,18	29,62
Pupelių sriuba su bulvėm, morkom ir cukinija (augalinis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištiena vengriškai (morkos,paprika,svogūnai) (tausojantis)	64	75/100	20,23	27,87	18,21	368,74
Orkaitėje su garais kepta kiaulienos nugarinė voliota viso grūdo miltuose (tausojantis)	109	75/20	16,61	25,58	3,47	317,54
Blynai su varške ir jogurtine grietine	87	150/30	17,98	21,34	50,97	460,67
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	29	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Kepta jūros lydekės filė su svogūnais (šaltas patiek.)	116	60/20	12,12	6,55	3,74	120,23
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	100	1,02	5,27	5,32	72,76
Baltųjų ridikų-morkų salotos (augalinis)	40	100	0,92	8,10	6,07	100,89
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	11	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos
pasirenkamų patiekalų valgiaraštis
nuo 11 metų mokiniams**

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškinta kiaulienos sprandinė su daržovėmis (morkos,svogunai) (tausojantis)	51	70/50	12,53	23,50	7,10	378,41
Kepta žuvis (jūros lydeka), voliota miltuose	76	75	14,99	9,40	2,79	154,67
Kiaulienos kotletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	53	100	16,11	18,03	10,09	264,36
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	18	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Blynai su bananais ir uogiene	71	150/20	10,99	13,85	74,25	456,29
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	31	90	0,80	6,40	5,58	83,08
Morkų-česnakų salotos su aliejaus padažu	44	100	0,45	4,78	4,11	56,31
Daržovių mišrainė su burokėliais ir aliejaus padažu (augalinis)	47	100	4,17	9,63	18,33	164,69
Burokėlių sriuba (augalinis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00

Vyr. Virėja

Vanda Guogienė