

MARIJAMPOLĖS “ŠALTINIO” PROGIMNAZIA  
MOKOLŲ G.61-1, MARIJAMPOLĖ LT68163

# **15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS**

**11+ METŲ**

**(nemokamas)**

Valgyklos darbo laikas

nuo 8-45 iki 14-30

Pirmadienis I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir 82% sviestu (tausojantis)	3-3/47T	250
Ekologiškas jogurtas natūralus	17-00	125
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 7	120
Vanduo / arbata	17-101	250

Antradienis I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-3/16TV 1N	250
Viso grūdo sumuštiniai su virta vištiena ir daržovėmis	16-1/6 1N	1
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Trečiadienis I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPePVVg 1N	250
Kepti obuoliai trapioje tešloje	16-8/182V 1N	60
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 2	50
Vanduo / arbata	17-101	250

Ketvirtadienis I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	250
Virta pieniška dešrelė	AAP-10A	100
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90
Vanduo / arbata	17-101	250

Penktadienis I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 ir sūriu 40%	IVR 3	250
Švieži agurkai/pomidorai	GG A10	1
Virtas kiaušinis	AAP41	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Pirmadienis II savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Varškė 8% trinta(tausojantis)	7-8/169T	100
Trintos braškės	18/31 1	80
Bandelė viso grūdo	16-8/161V 1N	80
Vanduo / arbata	17-101	250

Antradienis II savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Saldi perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3/15TV 1N	200
Ekologiškas nesaldintas jogurtas (3,8 %)	18/2 4	125
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 8	130
Vanduo / arbata	17-101	250

Trečiadienis II savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 2N	230
Viso grūdo sviestinės bandelės su varške	16-8/161V 1N	50
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Ketvirtadienis II savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Miežinių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	3-3/18TV 1N	250
Ekologiška varškė (9 %)	18/8 1	40
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Penktadienis II savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/10TPcV 1N	250
Kepti obuoliai trapioje tešloje	16-8/182V 1N	60
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 2	50
Vanduo / arbata	17-101	250

Pirmadienis III savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Sausi pusryčiai be gliuteno (tausojantis)	3-3/41AT	100
Ekologiškas jogurtas natūralus		125
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Antradienis III savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	46-1/1T	180
Grietinė 30%	18/20 3	50
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Trečiadienis III savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Grikių kruopų košė su sviestu 82proc (tausojantis)	3-3/50T	150
Virta pieniška dešrelė	18/31 1	50
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Ketvirtadienis III savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Manų košė su sezoniniais vaisiais / uogomis (tausojantis)	3-3/11TV 2N	250
Ekologiškas nesaldintas jogurtas (3,8 %)	18/2 4	100
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 5	100
Vanduo / arbata	17-101	250

Penktadienis III savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	3-3/7TVG 1N	250
Sausi pusryčiai su džiovintais vaisiais	3-3/11TV 2N	100
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 3	80
Vanduo / arbata	17-101	250