

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
8 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS
(mokamas)

Valgyklos darbo laikas

nuo 8-45 iki 14-30

1 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išeiga g</i>
Ukrainietiški barščiai[tausojantis][augalinis]	SRI1-3/35TGV 10NB	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Orkaitėje keptas blynas su ekologiška varške[9%][tausojantis]	APA7-8/163A	50/100
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su trintomis braškėmis ir jogurtine grietine[10%][tausojantis]	APA7-8/174TGV 10N	50/100/10
Kepta su garais laišos filė su sūrio ir žirnelių padažu[tausojantis]	ZUI9-7/145 T	110/50
Perlinių kruopų rizotas [tausojantis]	3-3/8TPcV 10N	100
Garuose virti brokoliai [augalinis][tausojantis]	GGA2-3/3ATGPcPVVg	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Trintos braškės[augalinis]	15-1/10AGPVVg 10N	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

1 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išeiga g</i>
Pieniška[2,5%] kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	1-3/32/MT	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su šviežiais kopūstais ir ekologiškomis pupelėmis[tausojantis]	AAP10-5/101T 10N	200
Vištienos šlaunelių mėsos iešmeliai[tausojantis]	AAP59	135
Orkaitėje troškinta viščių broilerių vidinė filė grietineles padaže[tausojantis]	AAP10-5/1003TGP 10N	120
Orkaitėje keptos daržovės su pomidorais ir pupelėmis[tausojantis][augalinis]	AAP10-5/1010TGP 10N	200
Kuskusas[augalinis][tausojantis]	GGA3-3/9ATPCPVVg 10N	120
Natūralus pomidorų padažas[augalinis][tausojantis]	PAD9-8/175T 10N	savitarna
Šviežių daržovių salotos su natūraliu jogurtu[4,2%][augalinis]	GGA2-1/8A	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna
Obuolių sultys [100%] NKP	GÉR7C	220

1 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška g
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPPVg 10N	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu[tausojantis]	11-7/139T 10N	120/20
Orkaitėje kepta kiaulienos kumpine mėsa[tausojantis]	AAP10-5/1011TGP 10N	100
Virta pieniška dešrelė[tausojantis]	AAP10	100
Orkaitėje kepti pomidorai su pilno grūdo duona ir ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis][tausojantis]	GGA4-8/181AT	50/30/5
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis]	GGA2-3/62A	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmylių]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška g
Šviežių kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/41AT 10N	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Traški viščiukų broilerių vidinė filė su jogurtiniu [4,2%] padažu	10-8/162TGP 1S	120/50
Ekologiška avižų košė su vaisiais[augalinis][tausojantis]	GGA65	150
Garuose virta vištienos šlaunelių mėsa[tausojantis]	AAP10-5/987TGP 10N	100
Bulvių košė su ekologišku pienu[2,5%] ir sviestu[82%][tausojantis]	4-3/7TGV 10N	120
Lapinis salotos su pomidorais[augalinis]	GGA4-8/172AT	savitarna
Džiovintų vaisių, riešutų rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis]	18/30 9	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Braškėnis kefyro[2,5%]kokteilis[tausojantis]	17-1/3GV 10N	250
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmylių]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

1 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška g
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis[augalinis][tausojantis]	SR11-3/25AT 10N	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Orkaitėje kepta atlantinės menkės išpjova[tausojantis]	ZUI9-7/160 T	100
Virtų bulvių cepelinai su ekologiška grietine[30%][tausojantis]	AAP11	260/40
Varškės [9%] apkepas su atitirpintomis uogomis ir jogurtine grietine[10%] [tausojantis]	7-8/169T	200
Bulgur kruopos su pastarnokais, morkomis ir svogūnais[tausojantis][augalinis]	GGA82 T 10N	100
Jogurtas[2,9%]naturalūs be laktozės		125
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška g
Burokėlių ir pomidorų sriuba [augalinis][tausojantis]	1-3/17ATGPVvg 10N	savitarna
Jogurtinė grietine[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Virta pieniška dešrelė	AAP10	100
Netikras paukštienos zuikis[tausojantis]	AAP10-5/986TGP 10N	200
[darytos paprikos su paukštiena[tausojantis]	AAP67 10N	180/100
Troškintos ankštinės daržovės[augalinis][tausojantis]	GGA4-8/177AT	100
Kietųjų kviečių miltų makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis][tausojantis]	GGA6-3/61AT	250
Natūralus pomidorų padažas[augalinis]	PAD9-8/175T 10NA	savitarna
Kietas sūris Džiugas [40%] tarkuotas	IVR16-8/201V 1NA	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Ekologiškas pienas[2,5%]	IVR16-8/202V 1N	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g
Pieniška [2,5%] miežinių kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	SRI1-3/32T	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Bulvių plokštainis su jogurtine grietine[10%][tausojantis]	APA7-8/168TGV 10N	220/50
Virtas kiaušinis	AAP41	50
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės medaus-garstyčių marinatė [tausojantis]	10-8/156TGP 10N	250
Troškintos pupelės su bolivine balanda[tausojantis][augalinis]	GGA4-8/178AT	80
Raugintų kopūstų ir morkų salotos[augalinis]	GGA2-1/17A	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmylių]	GÉR17-1/2	savitarna
Obuolių sultys [100%] NKP	GÉR7C	220
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g
Tiršta perlinių kruopų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/31 AT	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova[tausojantis]	11-8/161TGP 10N	120
Omletas su svogūnų laiškais[tausojantis] su tarkuotu kietųjų sūriu Džiugas[40%]	APA8-8/160T 10N	200/20
Maltas kiaulienos kumpių šnicelis[tausojantis]	11-8/161TGP 10N	120
Troškintos daržovės [brokoliai, morkytės][augalinis][tausojantis]	GGA4-5/101AT	80
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Ekologiški kukurūzų dribsnai pagardindami džiovintais vaisiais, uogomis, ar riešutais	GÉR28-1/3GV 10N	savitarna
Ekologiškas pienas[2,5%]	IVR16-8/202V 1N	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmylių]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga g
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru[tausojantis][augalinis]	1-3/28ATPVVg 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje[tausojantis]	AAP10-5/105T 10N	180
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys[tausojantis] su sūrio padažu	10-8/178TG 1N	100/30
Ekologiški griekiai su morkomis ir cukinija[augalinis][tausojantis]	3-5/103TGVPc 10N	100
Garuose virta vištienos šlaunelių mėsa[tausojantis]	AAP10-5/987TGP 10N	100
Orkaitėje keptos bulvytės[augalinis][tausojantis]	4-8/166ATGPVVg 10N	160
Iceberg, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliejumi[augalinis]	2-1/7A	savitarna
Varškė[9%] su nesaldintu jogurtu[3.8%] ir uogomis	IVR15-1/1 10N	100/50
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga g
Raugintų kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/26AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Kepta su garais laišos filė su sūrio ir žirnelių padažu[tausojantis]	ZUI9-7/145 T	110/50
Bulvių plokštainis su jogurtine grietine[10%][tausojantis]	APA7-8/168TGV 10N	220/50
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 10N	130/20
Virti brokoliai[augalinis][tausojantis]	2-3/3ATGPcPVVg 10N	80
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir daržovėmis[tausojantis]	GGA79 T 10NB	100
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Šviežių vaisių kompotas be cukraus	GÉR17-1/7	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

3 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/34AT 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Varškės [9%] apkepas su atitirpintomis uogomis ir jogurtine grietine[10%] [tausojantis]	7-8/169T	200
Traškios morkytės (augalinis) (tausojantis)	4-5/2ATGPVvg 10N	100
Veršienos befstrogenas[tausojantis]	12-5/100TG 10N	100
Bulvių košė[tausojantis]	4-3/7TGV 10N	120
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

3 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Pieniška [2,5%] miežinių kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	SRI1-3/32T	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Vištienos šlaunelių mėsos kukuliai[tausojantis]	AAP10-2/60TG 10N	110
Orkaitėje keptas kalakutienos kepsnys[tausojantis]	AAP69	120
Troškintos pupelės su bolivine balanda[tausojantis][augalinis]	GGA4-8/178AT	100
Skaldytu žirnių košė[tausojantis]	5-3/1TGV 10N	110
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis]	GGA2-3/62A	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna
Obuolių sultys [100%] NKP	GÉR7C	220

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perl kruop[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/25AT 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos plovas[tausojantis]	11-8/160TGP 10N	250
Troškintos daržovės[romano pupelės,morkos,brokoliai][augalinis]	GGA4-8/177AT	100
Kiaulienos vėrinukas[tausojantis]	AAP10-5/989TGP 10N	120
Omletas su svogūnų laiškais[tausojantis] ir tarkuotu kietųjų sūriu Džiugas[40%]	APA8-8/160T 10N	200/20
Pieniškąs[2,5%] braškių kokteilis	17-1/1GPcV 10N	250
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

3 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPVVg 10N	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Maltas paukštienos šnicelis[tausojantis] su jogurtinių[3,8%] padažu	AAP49	100
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės medaus-garstyčių marinatė [tausojantis]	10-8/156TGP 10N	250
Veganiškąs plovąs (tausojantis) (augalinis)	3-5/102ATGPVVg 10N	250
Miežinių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	GGA3-3/30AT	100
Jogurtinė[2,8%] panakota su avietėmis	15-1/15G 10N	150
Rauginti kopūstai su linų sėmenų aliejumi[augalinis]	GGA2-117A	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Pomidorinė sriuba su ryžiais[augalinis][tausojantis]	1-3/21ATGPVVg 10S	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Orkaitėje kepti sterko kepsneliai[tausojantis] su sūrio padažu	10-8/162TGP 10S	100/50
Veganiška perlinių kruopų košė[augalinis][tausojantis]	3-3/14ATPcPVVg 10N	100
Kietųjų kviečių miltų makaronai su plešyta kalakutiena[tausojantis]	AAP10-8/184TG 10N	250
Bulvių košė[tausojantis]	4-3/7TGV 10N	120
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis[augalinis]	2-1/6AGPPcVVg 10N	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmyņu]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna