

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
9 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS
(mokamas)

Valgyklos darbo laikas

nuo 8-45 iki 14-30

1 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga g
Ukrainietiški barščiai[tausojantis]	1-3/35TGV 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Ekologiška šviesi duona su grūdais	18/70 4	savitarna
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės[9%] įdaru	APA7-8/163	100/100
Kepta su garais lašišos filė su provanso žolelėmis[tausojantis]	9-7/145T	100
Garuose virti brokoliai [augalinis][tausojantis]	GGA2-3/3ATGPcPVVg	savitarna
Perlinių kruopų rizotas [tausojantis]	3-3/8TPcV 10N	savitarna
Sūrio ir žirnelių padažas[tausojantis]	9-8/170T 10N	savitarna
Trintos braškės[augalinis]	15-1/10AGPVVg 10N	savitarna
Traškios morkytės[augalinis]	GGA4-8/176AT	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Ekologiškas pienas[2,5%]	IVR16-8/202V 1N	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna

1 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga g
Pieniška[2,5%] kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	1-3/32/MT	savitarna
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, pupelės, kopūstai) troškinyas[tausojantis]	10-5/101T	180
Garuose virta vištienos šlaunelių mėsa[tausojantis]	AAP10-5/987TGP 10N	100
Kepti su garais burokėlių kotletai[tausojantis]	4-7/141T	180
Birus ryžiai su ciberžole[augalinis][tausojantis]	3-3/12ATGPcPVVg 10N	savitarna
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis]	GGA2-1/17A	savitarna
Ekologiška varškė[9%] su aviečių uogiene	18/8 1; 18/50 2	80/90
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]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna

1 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPVVg 10N	savitarna
Ekologiška šviesi duona su grūdais	18/70 4	savitarna
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu[tausojantis]	11-7/139T 10N	100/20
Troškintos pupelės su bolivine balanda[tausojantis][augalinis]	GGA4-8/178AT	200
Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena[tausojantis]	11-5/101T	160
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	savitarna
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis]	2-3/62A	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Braškinių kefyro[2,5%]kokteilis[tausojantis]	17-1/3GV 10N	220
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmytų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa g
Šviežių kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/41AT 10N	savitarna
Batonas mielinis pjautinis (su viso grūdo miltais)	18/70 5	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Traški viščiukų broilerių vidinė filė[tausojantis]	10-8/162TGP 1S	120
Keptas su garais brokolių ir kiaušinių apkepas[tausojantis]	4-7/159T	160
Veganiškas plovas (tausojantis) (augalinis)	3-5/102ATGPVVg 10N	300
Bulvių košė su sviestu[82%][tausojantis]	4-3/64T	120
Agurkinis-česnakinis-jogurtinis dzadzikio padažas	14-1/5GVpC 10N	savitarna
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės	18/31 1	savitarna
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu[2,5%]	2 1/15	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, kmytų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

1 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išeiğa g</i>
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis[augalinis][tausojantis]	1-3/25AT	savitarna
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 10N	130/20
Virtų bulvių cepelinai su jogurtine grietine[10%][tausojantis]	AAP11	260/40
Troškintos morkos pomidorų padaže (tausojantis) (augalinis)	4-5/2ATGPVvg 10N	130
Avižinių kruopų košė su sviestu[82%][tausojantis]	3-3/10TPcV 10N	savitarna
Kukurūzinis pusrytainis su varške[9%]	16-1/4VGPc 1N	100
Sezoninės daržovės(5-6rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyų]	GĖR17-1/2	savitarna
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	220
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna

2 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Burokėlių ir pomidorų sriuba [augalinis][tausojantis]	1-3/17ATGPVVg 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Virtos pieniškos dešrelės	AAP10	100
Varškės [9%] apkepas [tausojantis]	7-8/169T	200
Troškintos daržovės [žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės][augalinis][tausojantis]	4-5/101AT	160
Kietųjų kviečių miltų makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis][tausojantis]	GGA6-3/61AT	200
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
Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Pieniška [2,5%] miežinių kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	SRI1-3/32T	savitarna
Batonas mielinis pjautinis (su viso grūdo miltais)	18/70 5	savitarna
Cukinių ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu[2,5%]	4-8/169	220/30
Virtas kiaušinis[tausojantis]	8-3/60T	50
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	10-8/156TGP 10N	135
Troškintos pupelės su bolivine balanda[tausojantis][augalinis]	GGA4-8/178AT	100
Kukurūzinis pusrytainis su varške[9%]	16-1/4VGPc 1N	100
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi[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,vausių,mėtų,kmyų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

2 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Tiršta perlinių kruopų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/31 AT	savitarna
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova[tausojantis]	11-8/161TGP 10N	150
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos ir žirnelių plovos (tausojantis)	11-8/160TGP 10N	330
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis[paprika, morkos, cukinija][augalinis][tausojantis]	5-8/160AT	100
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	savitarna
Obuolių, salierų, razinų salotos su graikiniais riešutais ir nesaldintu jogurtu[2,5%]	2 1 /13	savitarna
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės	18/31 1	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

2 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru[tausojantis][augalinis]	1-3/28ATPVVg 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Sūrio padažas	9-8/167T 10N	savitarna
Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis[tausojantis]	10-5/100T	200
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	120
Sveikatai palankus troškiny[augalinis][tausojantis]	5-5/4ATGPVVg 10N	200
Virtos arba keptos orkaitėje bulvės[augalinis][tausojantis]	4-3/65AT	110
Varškė[9%] su nesaldintu jogurtu[3.8%] ir uogomis	IVR15-1/1 10N	100/50
Iceberg, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliejumi[augalinis]	2-1/7A	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

2 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išeiiga g</i>
Raugintų kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	1-3/26AT 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Duona su pilno grūdo miltai	18/70 4	30
Kepta su garais lašišos filė su provanso žolelėmis[tausojantis]	9-7/145T	100
Sūrio ir žirnelių padažas[tausojantis]	9-8/170T 10N	savitarna
Omletas su svogūnų laiškais[tausojantis]	8-8/160T	160
Garuose virti žiediniai kopūstai [augalinis][tausojantis]	GGA2-3/3ATGPcPVVg	savitarna
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir daržovėmis[tausojantis]	GGA79 T 10NB	savitarna
Graikiškos salotos su varškės suriu[22%]	GGA4-8/182AT	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	220
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėty, kmyny]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna

3 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga g
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis[augalinis][tausojantis]	1-3/34AT 10N	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Ekologiška šviesi duona su grūdais	18/70 4	savitarna
Varškės [9%] apkepas [tausojantis]	7-8/169T	200
Veršienos befstrogenas[tausojantis]	12-5/100TG 10N	100
Orkaitėje kepti morkų kotletai su kopūstais[augalinis][tausojantis]	4-8/161AT	180
Bulvių košė su sviestu[82%][tausojantis]	4-3/64T	120
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 10N	savitarna
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais[augalinis]	2-3/60A	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, kmynų]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna

3 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga g
Pieniška [2,5%] miežinių kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	SRI1-3/32T	savitarna
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Garuose virti vištienos kukuliai[tausojantis]	AAP10-2/60TG 10N	96
Orkaitėje keptas kalakutienos kepsnys[tausojantis]	AAP69	100
Keptos su garais daržovės su saulėgrąžomis[augalinis][tausojantis]	4-7/142AT	150
Skaldytu žirnių košė[tausojantis]	5-3/1TGV 10N	110
Ekologiškas varškės sūris[22%]	IVR16-8/230V 1N	100
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100
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]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perl kruop[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/25AT 10N	savitarna
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos ir žirnelių plovos (tausojantis)	11-8/160TGP 10N	330
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos vėrinukas (tausojantis)	AAP10-5/989TGP 10N	130
Troškintos daržovės [žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės][augalinis][tausojantis]	4-5/101AT	160
Birus ryžiai su ciberžole[augalinis][tausojantis]	3-3/12ATGPPVVG 10N	savitarna
Morkų salotos su džiovintomis slyvomis, česnakais ir nesaldintu jogurtu[2,5%]	2002-01-11	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Sveikatai palankus kokteilis (augalinis)	17-1/5AGPPVVG 10N	220
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų]	GÉR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	savitarna

3 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPPVVG 10N	savitarna
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	savitarna
Maltas paukštienos šnicelis[tausojantis]	10-3/60T[a]	100
Orkaitėje kepti vištienos ketvirčiai (tausojantis)	10-8/175TGP 10N	140
Avinžirnių karis su daržovėmis ir kokoso pienu[augalinis][tausojantis]	APA7-8/180TGV 1N	160
Miežinių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	GGA3-3/30AT	100
Agurkinis-česnakinis-jogurtinis dzadzikio padažas	14-1/5GVPc 10N	savitarna
Jogurtinė panakota su avietėmis ir mangais	15-1/15G 10N	100
Sezoninės daržovės(5-6rūšių)[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 10-30 iki 12-00 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga g</i>
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba[augalinis][tausojantis]	1-3/38AT	savitarna
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	savitarna
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	savitarna
Sūrio padažas	9-8/167T 10N	savitarna
Orkaitėje kepti sterko kepsneliai[tausojantis]	ZUI10-8/162TGP 10S	100
Veganiškas daržovių troškiny[augalinis][tausojantis]	APA7-8/181TGV 1N	160
Baltos žuvies keksiukai[tausojantis]	9-8/163TG 10N	100
Bulvių košė su sviestu[82%][tausojantis]	4-3/64T	120
Orkaitėje keptas viso grūdo prancūziškas skrebutis	16-8/168VPc 1N	40
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu[2,5%]	2 1 /14	savitarna
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos (3-4 rūšių) [augalinis]	18/20 2	savitarna
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	220
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėty, kmynų]	GĖR17-1/2	savitarna
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	savitarna