

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 METŲ

(mokamas)

Valgyklos darbo laikas

nuo 8-45 iki 14-30

1 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta moliūgų sriuba su anakardžių riešutais (augalinis) (tausojantis) <i>Anakardžių riešutai</i>	1-3/22ATGPVVg 10S	180
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>	18/70 2	30
Virti viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai</i>	6-5/100TP 10N	180
Orkaitėje keptas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	AAP69	100
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	100
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	GGA70A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		70
Vaisiai/uogos		150
Sultys 100%		220
Vanduo/arbata	17-101	250

1 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai</i>	SRI1-3/34T	150
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) <i>Sezamo sėklos, kiaušiniai, avižiniai miltai</i>	10-7/143T	100
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) <i>Kario prieskoniai, kiaušiniai, parmezano sūris</i>	10-8/178TG 10N	120
Jogurtinis padažas 3,8% su žaluminiais <i>Pienas</i>	PAD2	30
Veganiška perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) <i>Perlinės kruopos</i>	3-3/14ATPcPcVVg 10N	90
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPcVVg 10N	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Jogurtinė 3,8% panakota su avietėmis <i>Pienas</i>	15-1/15G 10N	200
Vanduo/arbata	17-101	250

1 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150
Grietinė 30% <i>Grietinė</i>	18/1 1	30
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>	18/70 2	30
Virta pieniška dešrelė	A55-1T	100
Bulvių košė su krapais (tausojantis) <i>Sviestas 82%, pienas 2,5%</i>	4-3/7TGV 10N	180
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova (tausojantis)	AAP10-8/182TG 10N	90
Sveikatai palankus troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/4ATGPVVg 10N	100
Sezoninių daržovių rinkinys	18/30 1	100
Vanduo/arbata	17-101	250

1 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) <i>Pupelės</i>	1-3/35AT	150
Varškės apkepas su džiovintais abrikosais (tausojantis)	7-8/165TGV 10N	200
Netikras zuikis su kalakutienos šlaunelių mėsa(tausojantis)	10-8/157T	120
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Orkaitėje keptos bulvės (augalinis)(tausojantis)	GGA54	140
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90
Vaisiai/uogos		150
Sultys 100%		220
Vanduo/arbata	17-101	250

1 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) <i>Perlinės kruopos</i>	1-3/25AT	150
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis) <i>Menkės file, grietinė 30%, kiaušiniai, manų kruopos, lydytas sūrelis</i>	9-8/167T	130/20
Bulvių plokštainis su grietine 30% (tausojantis) <i>Sviestas 82%, grietinė 30%, kiaušiniai, pienas 2,5%</i>	B813	200/20
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir žalumalais (tausojantis) <i>Sviestas 82%</i>	4-3/7TGV 10N	140
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis (augalinis) (ankštinis)	2-1/6AGPPcVVg/a 10N	90
Vaisiai/uogos		100
Kefyras (2,5%) <i>Pienas</i>	GER4	150
Vanduo/arbata	17-101	250

2 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 10N	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>	18/70 2	30
Grietinė 30% <i>Grietinė</i>	18/1 1	30
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai, grietinė, pieno rūgšties bakterijos</i>	11-5/101T	200
Varškės (9%) apkepas (tausojantis) <i>Grietinė, pienas</i>	7-8/169T	220
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (augalinis) (tausojantis)	GGA70A	90
Vaisiai/uogos		150
Vaisių sultys (100%)		220
Vanduo/arbata	17-101	250

2 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRI22	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>	18/70 2	30
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis) <i>Kiaušiniai, viso grūdo kvietiniai miltai</i>	AAP49	100
Jogurtinis padažas 3,8% su žalumalais <i>Pienas</i>	PAD2	30
Kepti vištienos iešmeliai (tausojantis)	5-5/25T	150
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166AT	150
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		150
Jogurtas naturalūs 3,8%		125
Vanduo/arbata	17-101	250

2 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/18ATGPVVg 10N	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>	18/70 2	30
Grietinė 30% <i>Grietinė</i>	18/1 1	30
Varškės (9%) apkepas (tausojantis) <i>Grietinė, pienas</i>	7-8/169T	220
Įdaryta paprika su kiauliena ir nešlifuotais ryžiais <i>Viso grūdo kvietiniai miltai, kiaušiniai</i>	1K/KA	280
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	90
Daržovės su jogurtiniu padažu	IVR11	90
Vaisiai/uogos		200
Vanduo/arbata	17-101	250

2 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150
<u>Miežių perlinės kruopos</u>		
Viso grūdo ruginė duona		30
<u>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	96/104
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	AAP10-3/61T	100
<u>Kiaušiniai, avižiniai miltai</u>		
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	100
Ledo (iceberg) salotų, paprikų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/16A	90
Trintos uogos (augalinis)	15-1/10AGPvvg 10N	80
Varškės [9%] kremas	IVR17	80
<u>Grietinė 36%, pienas 2,5%</u>		
Vaisių sultys (100%)		220
Vanduo/arbata	17-101	250

2 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150
Viso grūdo ruginė duona		30
<u>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		
Grietinė 30%	18/1 1	30
<u>Grietinė</u>		
Kepta su garais lašišos filė su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	9-7/145T	110
<u>Lašišos file</u>		
Virtų bulvių cepelinai su grietine 30%	8/T	180
<u>Grietinė, kiaušiniai</u>		
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 10N	120
<u>Sviestas 82%, pienas 2,5%, perlinės kruopos, kietasis sūris 40%</u>		
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		100
Kefyras (2,5%)		150
<u>Pienas</u>		
Vanduo/arbata	17-101	250

3 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)	SRI1-3/32T	150
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T	105
<i>Kiaušiniai, avižų sėlenos</i>		
Ryžių kiaulienos plovas <i>Sviestas 82%</i>	154/25T	220
Avižinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) <i>Avižinės kruopos, sviestas 82%</i>	3-3/10TPcV 10N	150
Iceberg salotos su paprika ir agurkais su aliejaus padažu (augalinis)	GGA49A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		250
Sultys 100%		220
Vanduo/arbata	17-101	250

3 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Grietinė 30% <i>Grietinė</i>	18/1 1	30
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėės ir sviesto padažu (tausojantis) <i>Kiaušiniai, varškė 9%, sviestas 82%, pienas, grietinė</i>	AAP27B	200/20
Kiaulienos vėrinukas su cukinija ir paprika (tausojantis)	AAP68	130
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Trintos uogos (augalinis)	15-1/10AGPvVg 10N	80
Jogurtas 3,8% naturalūs		125
Vanduo/arbata	17-101	250

3 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Grietinė 30% <i>Grietinė</i>	18/1 1	30
Kepta su garais menkė su pomidorais ir kiaušiniiais (tausojantis) <i>Menkės file, grietinė 30%, kiaušiniai, sūris 45%</i>	144ŽT	150
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) <i>Kario prieskoniai, kiaušiniai, parmezano sūris 40%</i>	10-8/178TG 10N	120
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	120
Iceberg salotų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		200
Vanduo/arbata	17-101	250

3 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša
Pomidorinė su ryžiais sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	150
Grietinė 30%	18/1 1	30
<i>Grietinė</i>		
Viso grūdo ruginė duona		30
<i>Ruginis salyktas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, pupeliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) (ankštinis)	10-5/101T	84/96
Maltas kiaušienos šnicelis (tausojantis)	AAP6 T	100
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		100
Vaisiai/uogos		150
Sultys 100%		220
Vanduo/arbata	17-101	250

3 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis) (tausojantis)	1-3/28ATPVVg 10N	150
Kiaušienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	91/89
Balandeliai (tausojantis)	B14	216
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	180
<i>Sviestas 82%, pienas 2,5%</i>		
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	GGA4	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		100
Kefyras (2,5%)		150
<i>Pienas</i>		
Vanduo/arbata	17-101	250