

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS
(nemokamas)

Valgyklos darbo laikas

nuo 8-45 iki 14-30

1 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 10N	150
Ekologiška duona	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės(9%) įdaru (tausojantis)	7-8/163	100/100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9AGPcVVgGP 10N	150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

1 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga
Pieniška kietųjų kviečių miltų kiaušinių makaronų sriuba su sviestu 82%(tausojantis)	1-3/32/MT	150
Ekologiška duona	18/70 5	30
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-5/101AT	84/96
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 10N	90
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	150
Sultys 100%		200
Vanduo	42736	200

1 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 10N	150
Viso grūdo dalių duona	18/70 3	30
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	11-7/139T 10N	100/20
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	120
Troškintos daržovės (augalinis) (tausojantis)	GGA4-5/101AT	45
Sezoninės daržovės (augalinis)		90
Jogurtas naturalūs 3,8%		125
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
Trinta moliūgų sriuba su anakardžių riešutais (augalinis) (tausojantis)	1-3/22ATGPVVg 10S	150
Grietinė 36%	18/1 2	20
Viso grūdo duona	18/70 5	30
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	AAP10	100
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	120
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	GGA2-1/17A	45
Sezoninės daržovės (augalinis)		90
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

1 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRI1-3/25AT 10N	150
Viso grūdo duona	18/70 5	30
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	9-7/145T	110
Sūrio ir žirnelių padažas (tausojantis)	9-8/170T 10N	30
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis)	GGA79 T 10N	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4A	200
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

2 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 10N	150
Ekologiška duona	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Tradiciniai virti varškėčiai (tausojantis)	7-3/61TV 10N	180
Grietinės (36%) ir sviesto (82%) padažas	7-3/61TVP 10N	30
Iceberg salotų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys) (augalinis)	18/30 1	90
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

2 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Rūgštynių sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/29AT	150
Ekologiška duona	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Veršienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	12-5/100T 10N	80/80
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	120
Sezoninės daržovės(šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
Sultys 100%		200
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
Vanduo	42736	150

2 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150
Viso grūdo duona	18/70 3	30
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	100
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	110
Sezoninės daržovės(šviežios, arba raugintos) (augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

2 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojantis) (augalinis)	1-3/28ATPVVg 10N	150
Grietinė 30%	18/1 1	30
Visų grūdo dalių duona	18/70 4	30
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	11-5/105T	91/89
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	120
Varškė (9%) su jogurtu(3,8%) ir uogomis	15 1/1	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

2 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRII-3/26AT 10N	150
Viso grūdo duona	18/70 5	30
Kepta su garais juodųjų paltusų filė[tausojantis]	ZUI9-7/148 T	110
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 10N	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

3 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRII-3/34AT 10N	150
Visų grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 3	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Varškės apkepas (tausojantis)	6-5/100TP 10N	180
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVVg 10N	150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

3 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)	SRII-3/32T	150
Ekologiška duona	18/70 5	30
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	86/94
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		90
Vaisiai/uogos(augalinis)		150
Sultys 100%	17 2 / 1	200
Vanduo	17 1 / 1	150

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150
Ekologiška visų grūdo dalių duona	18/70 3	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	AAP49	100
Jogurtinis padažas 3,8% su žalumynais	PAD2	30
Miežinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	3-3/30AT	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

3 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	150
Grietinė 36%	18/1 4	20
Viso grūdo duona	18/70 3	30
Veršienos plovai (tausojantis)	12-5/98TGP 10N	250
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		120
Vaisiai/uogos		200
Vanduo	17 1 / 1	150

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Pomidorinė su ryžiais sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg	150
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	130/20
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		135
Braškėnis kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	200
Vaisiai/uogos		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200