

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 - 10 METŲ

(nemokamas)

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>Išėiga g</i> |
|---|-------------------|-----------------|
| Ukrainietiški barščiai[tausojantis][augalinis] | SRI1-3/35TGV 10NB | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Orkaitėje keptas blynas su varškės[9%] įdaru[tausojantis] | APA7-8/163A | 150 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 4 | 20 |
| Trintos braškės[augalinis] | 15-1/10AGPVVg 10N | 120 |
| Perlinių kruopų rizotas[tausojantis] | 3-3/8TPcV 10N | 80 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėty, kmynų] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

1 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išėiga g</i> |
|---|----------------------|-----------------|
| Pieniška[2,5%] makaronų sriuba su sviestu[82%][tausojantis] | 1-3/32/MT | 180 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Kalakutienos troškiny su pupelėmis[tausojantis] | AAP10-5/101T 10N | 160 |
| Kuskusas[augalinis][tausojantis] | GGA3-3/9ATPCPVVG 10N | 70 |
| Sezoninės daržovės[augalinis] | 18/30 2 | 90 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 200 |
| Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėty, kmynų] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |
| Obuolių sultys [100%] NKP | GÉR7C | 200 |
| Ekologiški ryžių trapučiai[augalinis] | | 40 |

1 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išėiga g</i> |
|--|--------------------|-----------------|
| Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis] | 1-3/37ATGPVVg 10N | 100 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 2 |
| Kiaulienos kukuliai su rausvuaju padažu[tausojantis] | 11-7/139T 10N | 100/20 |
| Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis] | 3-3/6ATGPPcVgV 10N | 80 |
| Burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis] | GGA2-3/62A | 60 |
| Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis] | 18/30 1 | 135 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėty, kmynų] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išeiğa g</i> |
|--|------------------|-----------------|
| Šviežių kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis] | SRI1-3/41AT 10N | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Traški vištienos filė[tausojantis] | 10-8/162TGP 1S | 100 |
| Jogurtinis padažas su žalumynais | PAD14-1/2 | 30 |
| Bulvių košė[tausojantis] | 4-3/7TGV 10N | 100 |
| Salotos su pomidorais[augalinis] | GGA4-8/172AT | 100 |
| Jogurtas naturalūs [2,9%] | | 125 |
| Uogos atitirpintos[augalinis] | IVR16-8/175D 10N | 50 |
| Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)[augalinis] | | 120 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyņu] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

1 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išeiğa g</i> |
|--|-----------------|-----------------|
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis[augalinis][tausojantis] | SRI1-3/25AT 10N | 100 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Orkaitėje kepta menkės file[tausojantis] | ZUI9-7/160 T | 100/10 |
| Bulgur kruopos[tausojantis][augalinis] | GGA82 T 10N | 80 |
| Troškintos daržovės[augalinis][tausojantis] | GGA4-8/177AT | 60 |
| Braškinių kefyro[2,5%]kokteilis[tausojantis] | 17-1/3GV 10N | 150 |
| Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis] | 18/30 1 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyņu] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

2 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išeiğa g</i> |
|---|-------------------|-----------------|
| Burokėlių ir pomidorų sriuba [augalinis][tausojantis] | 1-3/17ATGPVvg 10N | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Virta pieniška dešrelė[tausojantis] | AAP10 | 100 |
| Pomidorų padažas[augalinis] | PAD9-8/175T 10NA | 50 |
| Kietųjų kviečių miltų makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis][tausojantis] | GGA6-3/61AT | 180 |
| Kietas sūris Džiugas [40%] tarkuotas | IVR16-8/201V 1NA | 20 |
| Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis] | 18/30 1 | 220 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyņu] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

2 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išveiga g</i> |
|---|------------------|------------------|
| Pieniška [2,5%] miežinių kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis] | SRI1-3/32T | 180 |
| Duona su pilno grūdo miltais | 18/70 4 | 20 |
| Bulvių ir cukinijų kugelis[tausojantis] | APA4-8/163GV 10N | 200 |
| Česnakinis varškės[9%] padažas | PAD4-8/163GV 10N | 80 |
| Troškintos pupelės su bolivine balanda[tausojantis][augalinis] | GGA4-8/178AT | 60 |
| Sezoninės daržovės[augalinis] | 18/30 1 | 100 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |
| Obuolių sultys [100%] NKP | GÉR7C | 200 |
| Ekologiški ryžių trapučiai[augalinis] | | 40 |

2 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išveiga g</i> |
|--|--------------------|------------------|
| Tiršta perlinių kruopų sriuba[augalinis][tausojantis] | SRI1-3/31 AT | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltais | 18/70 4 | 20 |
| Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova[tausojantis] | 11-8/161TGP 10N | 100 |
| Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis] | 3-3/6ATGPPcVgV 10N | 80 |
| Troškintos daržovės[augalinis][tausojantis] | GGA4-5/101AT | 60 |
| Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis] | 18/30 1 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmylių] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

2 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išveiga g</i> |
|--|--------------------|------------------|
| Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru[tausojantis][augalinis] | 1-3/28ATPVVg 10N | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltais | 18/70 4 | 20 |
| Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje[tausojantis] | AAP10-5/105T 10N | 160 |
| Traškios bulvytės[augalinis][tausojantis] | 4-8/166ATGPVVg 10N | 120 |
| Iceberg, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliejumi[augalinis] | 2-1/7A | 100 |
| Varškė[9%] su nesaldintu jogurtu[3.8%] ir uogomis | IVR15-1/1 10N | 100/50 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmylių] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

2 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išeiğa g</i> |
|--|-----------------|-----------------|
| Raugintų kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis] | SRI1-3/26AT 10N | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Kepta su garais laišos filė[tausojantis] | ZUI9-7/145 T | 90 |
| Sūrio ir žirnelių padažas[tausojantis] | PAD9-8/170T 10N | 20 |
| Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir daržovėmis[tausojantis] | GGA79 T 10NB | 80 |
| Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis] | 18/30 1 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

3 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išeiğa g</i> |
|---|------------------|-----------------|
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis[augalinis][tausojantis] | SRI1-3/34AT 10N | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Varškės [9%] apkepas [tausojantis] | 7-8/169T | 180 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 20 |
| Uogos atitirpintos[augalinis] | IVR16-8/175D 10N | 120 |
| Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, anakardžių riešutais[augalinis] | GGA2-1/25A | 100 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 250 |
| Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |

3 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išeiğa g</i> |
|--|------------------|-----------------|
| Pieniška[2.5%] kukurūzų kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis] | SRI1-3/45AT 10NC | 180 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Garuose virti vištienos kukuliai[tausojantis] | 10-2/60TG 10N | 90 |
| Skaldytu žirnių košė[tausojantis] | 5-3/1TGV 10N | 90 |
| Burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis] | GGA2-3/62A | 60 |
| Sezoninės daržovės[augalinis] | 18/30 1 | 120 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų] | GÉR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GÉR17-1/1 | 200 |
| Obuolių sultys [100%] NKP | GÉR7C | 150 |
| Ekologiški ryžių trapučiai[augalinis] | | 40 |

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išėiga g</i> |
|--|-----------------|-----------------|
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perl kruop[augalinis][tausojantis] | SRI1-3/25AT 10N | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos plovas[tausojantis] | 11-8/160TGP 10N | 180 |
| Troškintos daržovės[romano pupelės,morkos,brokoliai][augalinis] | GGA4-8/177AT | 60 |
| Sezoninės daržovės[augalinis] | 18/30 1 | 120 |
| Pieniškasis[2,5%] braškių kokteilis | 17-1/1GPcV 10N | 150 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmyņu] | GĖR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GĖR17-1/1 | 200 |

3 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išėiga g</i> |
|--|-------------------|-----------------|
| Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis] | 1-3/37ATGPVvg 10N | 100 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Maltas paukštienos šnicelis[tausojantis] | AAP49 | 100 |
| Jogurtinis[3,8%] padažas su žalumynais | PAD14-1/2 | 30 |
| Miežinių kruopų košė[tausojantis][augalinis] | GGA3-3/30AT | 80 |
| Rauginti kopūstai su linų sėmenų aliejumi[augalinis] | GGA2-117A | 80 |
| Sezoninės daržovės[augalinis] | 18/30 1 | 90 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 200 |
| Ekologiškos sūrio lazdelės | | 60 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmyņu] | GĖR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GĖR17-1/1 | 200 |

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

| <i>Pavadinimas</i> | <i>Rp.Nr.</i> | <i>Išėiga g</i> |
|--|-------------------|-----------------|
| Pomidorinė sriuba su ryžiais[augalinis][tausojantis] | 1-3/21ATGPVvg 10S | 100 |
| Jogurtinė grietinė[10%] | 18/7 1/1 | 10 |
| Duona su pilno grūdo miltai | 18/70 4 | 20 |
| Orkaitėje kepti sterko kepsneliai[tausojantis] | 10-8/162TGP 10S | 90 |
| Sūrio padažas[tausojantis] | PAD3B | 30 |
| Bulvių košė[tausojantis] | 4-3/7TGV 10N | 100 |
| Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis[augalinis] | 2-1/6AGPPcVvg 10N | 60 |
| Kietas sūris Džiugas [40%] tarkuotas | IVR16-8/201V 1NA | 20 |
| Veganiška perlinių kruopų košė[augalinis][tausojantis] | 3-3/14ATPcVvg 10N | 60 |
| Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis] | 18/30 1 | 90 |
| Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis] | 18/20 2 | 150 |
| Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmyņu] | GĖR17-1/2 | 150 |
| Vanduo su citrina | GĖR17-1/1 | 200 |