

MARIJAMPOLĖS SAV. MOKOLŲ PROGIMNAZIJA

Mokyklos g. 5, Mokolų k., Marijampolės sav.  
Kodas 190377450, tel. 8-343-20081

SUDERINTA:



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

*Valgiaraščių vertinimo  
protokolas Nr. VVP-6052, 2018-08-30*

**MOKOLŲ PROGIMNAZIJOS  
NEMOKAMO PIETŲ MAITINIMO  
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11 metų ir vyresnių  
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 16.00 val.



**1 SAVAITĖ** Nemokamas pietų valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams  
**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Vištienos krūtinėlės kepsnys keptas konvekcineje krosnyje (tausojantis)	50037	100
Grikių kruopų košė su sviestu(82%) (tausojantis)	50076	75
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	50129	100
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) įdaru(tausojantis)	70918	240 (80)
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	50140	30
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	50130	90
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Perlinių kruopų sriuba (augalinis ) (tausojantis)	50004	150
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Balandėliai su kiauliena troškinti su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	50024	240 (70)
Bulvių- morkų košė (tausojantis)	50106	75
Marinuoti agurkai ir švieži pomidorai	50107	40/30
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Virtų bulvių cepelinai su varškės (9%) įdaru (tausojantis)	50040	260 (60)
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	50140	30
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	50131	90
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100





Direktorė Erika Karosiene

Marijampolės sav. Mokolų progimnazija

Direktorė Roma Raškevičienė

**1 SAVAITĖ** Nemokamas pietų valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams  
**Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Kepta su garais jūros lydeka su žolelėmis(tausojantis)	50039	100
Pupelių,perlinių kruopų ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	50132	100
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	50133	100
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

**2 SAVAITĖ** Nemokamas pietų valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams  
**Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Troškinta vištiena su daržovėm (tausojantis)	50050	150 (90)
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru aliejumi (augalinis) (tausojantis)	50113	75
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	50134	90
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Kiaulienos karbonadas keptas konvekcineje krosnyje (tausojantis)	50041	100
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	50116	75
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	50135	100
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Pieniška (2,5%)miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%)(tausojantis)	50118	150
Žuvies maltinis (j. lydeka) (tausojantis)	50025	120
Grietinė(15%)ir pomidorų padažas	50119	30
Troškintos daržovės(žiediniai kopūstai, šparagai, morkos bulvės)(augalinis) (tausojantis)	50136	100
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	50111	50
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100





Direktorė Erika Karosiene

Direktorė Roma Raškevičienė

## 2 SAVAITĖ Nemokamas pietų valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams

### Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Varškės(9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	50137	180
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	50140	20
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	50130	90
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

### Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Plovas su kiauliena (tausojantis)	50044	170 (90)
Burokėlių salotos su bulvėm, marinuotais agurkais ir pupelėm(augalinis)	50096	90
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

## 3 SAVAITĖ Nemokamas pietų valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams

### Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Kalakutienos kukulis su morkomis(tausojantis)	50138	90
Grikių kruopų košė su sviestu(82%) (tausojantis)	50076	75
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	50135	90
Vaisiai (sezoniniai)	50084	100

### Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Kepti su garais varškėčiai (varškė 9%)su morkomis (tausojantis)	50053	180
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	50140	30
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	50129	90
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Vaisiai	50084	100





UAB "Sotas"  
Direktorė Erika Karosiene



Tvirtinų:  
Marijampolės sav. Mokolų progimnazija  
Direktorė Roma Raškevičienė

3 SAVAITĖ Nemokamas pietų valgiaraštis 11 ir vyresnių metų vaikams

**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Troškinti kopūstai su kiauliena(tausojantis)		
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	50046	180 (90)
Marinuoti agurkai ir švieži pomidorai	50072	75
Vaisiai (sezoniniai)	50107	50/40
	50084	100

**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Kepti su garais jūros lydekės kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)		
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai)(tausojantis)	50039	105
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis) (tausojantis)	50125	100
Vaisiai (sezoniniai)	50126	70
	50084	100

**Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g
Agurkinė sriuba su bulvėmis , perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis) (tausojantis)	50127	150
Varškės(9 %) apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	50139	180
Nesaldintas jogurtas (2,5 %)	50140	20
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	50130	90
Viso grūdo ruginė duona	50071	20
Vaisiai( sezoniniai)	50084	100

