

MARIJAMPOLĖS SAV. MOKOLŲ PROGIMNAZIJA

Mokyklos g., 5, Mokolų k., Mokolų sen., Marijampolės sav. 68461

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
10 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS

(mokamas)

Valgyklos darbo laikas

Nuo 8.30 iki 14.30 val.

1 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Ukrainietiški barščiai[tausojantis]	1-3/35TGV 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Ekologiška šviesi duona su grūdais	18/70 4	30
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės[9%] įdaru	APA7-8/163	100/100
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	40
Trintos braškės[augalinis]	15-1/10AGPVVg 10N	150
Sezoninės daržovės[3-4 rūšių][augalinis]	18/30 1	160
Ekologiškas pienas[2,5%]	IVR16-8/202V 1N	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

1 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Pieniška[2,5%] kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	1-3/32/MT	150
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	50
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, pupelės, kopūstai) troškiny[s][tausojantis]	10-5/101T	250
Ekologiška varškė[9%] su aviečių uogiene	18/8 1; 18/50 2	80/90
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis]	GGA2-1/17A	60
Sezoninės daržovės[2-3 rūšių][augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	200
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmylių]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

1 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga g</i>
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPVVg 10N	150
Ekologiška šviesi duona su grūdais	18/70 4	30
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu[tausojantis]	11-7/139T 10N	100/20
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis]	2-3/62A	60
Sezoninės daržovės(2-3 rūšių)[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Braškinių kefyro[2,5%]kokteilis[tausojantis]	17-1/3GV 10N	220
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga g</i>
Šviežių kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/41AT 10N	150
Batonas mielinis pjautinis (su viso grūdo miltai)	18/70 5	30
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Traški viščiukų broilerių vidinė filė[tausojantis]	10-8/162TGP 1S	120
Bulvių košė su sviestu[82%][tausojantis]	4-3/64T	120
Jogurtinis padažas su žalumynais	14 1/2	50
Sezoninės daržovės(3-4 rūšių)[augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmytų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

1 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

<i>Pavadinimas</i>	<i>Rp.Nr.</i>	<i>Išėiga g</i>
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis[augalinis][tausojantis]	1-3/25AT	150
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	30
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T 10N	130/20
Avižinių kruopų košė su sviestu[82%][tausojantis]	3-3/10TPcV 10N	120
Sezoninės daržovės(3-4 rūšių)[augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

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	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	30
Virtos pieno dešrelės	AAP10	100
Kietųjų kviečių miltų makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis][tausojantis]	GGA6-3/61AT	160
Natūralus pomidorų padažas[augalinis]	PAD9-8/175T 10NA	30
Kietas sūris Džiugas [40%] tarkuotas	IVR16-8/201V 1NA	10
Troškintos daržovės [žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės][augalinis][tausojantis]	4-5/101AT	60
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmytų]	GÉR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	200

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	150
Batonas mielinis pjautinis (su viso grūdų miltais)	18/70 5	30
Cukinių ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu[2,5%]	4-8/169	220/30
Virtas kiaušinis[tausojantis]	8-3/60T	50
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis]	GGA2-1/17A	60
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmytų]	GÉR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	200

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	150
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	30
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova[tausojantis]	11-8/161TGP 10N	150
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	120
Šviežio sūrio plėšomos sūrio lazdelės	18/31 1	40
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyų]	GÉR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	200

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	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	30
Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis[tausojantis]	10-5/100T	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
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji,vausių,mėtų,kmyų]	GÉR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	200

2 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Raugintų kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	1-3/26AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltai	18/70 4	30
Kepta su garais lašišos filė su provanso žolelėmis[tausojantis]	9-7/145T	100
Sūrio ir žirnių padažas[tausojantis]	9-8/170T 10N	30
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir daržovėmis[tausojantis]	GGA79 T 10NB	120
Garuose virti brokoliai [augalinis][tausojantis]	GGA2-3/3ATGPcPVVg	50
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	150
Obuolių sultys [100%] NKP	GÉR7C	150
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	200

3 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis[augalinis][tausojantis]	1-3/34AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Ekologiška šviesi duona su grūdais	18/70 4	30
Varškės [9%] apkepas [tausojantis]	7-8/169T	200
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/8APcVVgGP 10N	150
Sezoninės daržovės[3-4 rūšių][augalinis]	18/30 1	160
Ekologiškas pienas[2,5%]	IVR16-8/202V 1N	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 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	150
Ekologiška visų grūdų dalių ruginė duona	18/70 1	30
Garuose virti vištienos kukuliai[tausojantis]	AAP10-2/60TG 10N	96
Skaldytu žirnių košė[tausojantis]	5-3/1TGV 10N	110
Keptos su garais daržovės su saulėgrąžomis[augalinis][tausojantis]	4-7/142AT	80
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perl kruop[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/25AT 10N	150
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	30
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos ir žirnelių plovos (tausojantis)	11-8/160TGP 10N	120/130
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	200
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Sveikatai palankus kokteilis (augalinis)	17-1/5AGPVVg 10N	200
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPVVg 10N	150
Duona su pilno grūdo miltai	18/70 4	30
Maltas paukštienos šnicelis[tausojantis]	10-3/60T[a]	100
Miežinių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	GGA3-3/30AT	100
Jogurtinis padažas su žalumynais	14 1/2	50
Jogurtinė panakota su avietėmis ir mangais	15-1/15G 10N	100
Sezoninės daržovės[3-4 rūšių][augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėtų, kmylių]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-30 iki 12-00 val.

Pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba[augalinis][tausojantis]	1-3/38AT	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 1	30
Sūrio padažas	9-8/167T 10N	30
Orkaitėje kepti sterko kepsneliai[tausojantis]	ZUI10-8/162TGP 10S	100
Bulvių košė su sviestu[82%][tausojantis]	4-3/64T	120
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu[2,5%]	2 1/14	60
Sezoninės daržovės(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200