

**MARIJAMPOLĖS SAV. MOKOLŲ PROGIMNAZIJA**  
**Mokyklos g., 5, Mokolų k., Mokolų sen., Marijampolės sav. 68461**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6 – 10 METŲ**

**(nemokamas)**

Valgyklos darbo laikas

Nuo 8.30 iki 14.30 val.

**1 savaitė Pirmadienis**

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 10N	100
Ekologiška duona	18/70 6	20
Grietinė 30%	18/1 3	20
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės(9%) įdaru (tausojantis)	7-8/163	50/100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9AGPcVVgGP 10N	120
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.	Išėiga
Pieniška kietųjų kviečių miltų kiaušinių makaronų sriuba su sviestu 82%(tausojantis)	1-3/32/MT	150
Ekologiška duona	18/70 6	20
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-5/101AT	74/86
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 10N	70
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		90
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	150
Sultys 100%		150
Vanduo	42736	200

**1 savaitė Trečiadienis**

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/37ATGPVVg 10N	100
Viso grūdo dalių duona	18/70 3	20
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	11-7/139T 10N	90/20
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (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.	Išeiiga,g
Trinta moliūgų sriuba su anakardžių riešutais (augalinis) (tausojantis)	1-3/22ATGPVVg 10S	100
Grietinė 36%	18/1 3	15
Viso grūdo duona	18/70 6	20
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	AAP10	100
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	100
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	GGA2-1/17A	100
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.	Išeiiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRI1-3/25AT 10N	100
Viso grūdo duona	18/70 6	20
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	9-7/145T	90
Sūrio ir žirnelių padažas(tausojantis)	9-8/170T 10N	20
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis)	GGA79 T 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		90
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4A	150
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.	Išeiiga
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 10N	100
Ekologiška duona	18/70 6	20
Grietinė 30%	18/1 3	20
Tradiciniai virti varškėčiai (tausojantis)	7-3/61TV 10N	160
Grietinės(36%) ir sviesto(82%) padažas	7-3/61TVP 10N	20
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	100
Ekologiška duona	18/70 6	20
Grietinė 30%	18/1 3	20
Veršienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	12-5/100T 10N	70/70
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Sezoninės daržovės(šviežios, arba raugintos) (augalinis)		90
Sultys 100%		150
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	100
Viso grūdo duona	18/70 4	20
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	90
Sezoninės daržovės(šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
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	100
Grietinė 30%	18/1 3	20
Visų grūdo dalių duona	18/70 5	20
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	11-5/105T	81/79
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	100
Varškė (9%) su jogurtu(3,8%) ir uogomis	15 1/1	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
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	100
Viso grūdo duona	18/70 6	20
Kepta su garais juodųjų paltusų filė[tausojantis]	ZUI9-7/148 T	90
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
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	100
Visų grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	20
Grietinė 30%	18/1 3	20
Varškės apkepas (tausojantis)	6-5/100TP 10N	160
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVVg 10N	120
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 6	20
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	76/84
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		70
Vaisiai/uogos(augalinis)		150
Sultys 100%	17 2 / 1	150
Vanduo	17 1 / 1	150

**3 savaitė Trečiadienis**

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	100
Ekologiška visų grūdo dalių duona	18/70 4	20
Grietinė 30%	18/1 3	20
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	AAP49	80
Jogurtinis padažas 3,8% su žalumynais	PAD2	20
Miežinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	3-3/30AT	80
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		120
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

**3 savaitė Kvirtadienis**

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	100
Grietinė 36%	18/1 5	15
Viso grūdo duona	18/70 3	30
Veršienos plovai (tausojantis)	12-5/98TGP 10N	180
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		90
Vaisiai/uogos		200
Vanduo	17 1 / 1	150

**3 savaitė Penktadienis**

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp. Nr.</b>	<b>Išėiga</b>
Pomidorinė su ryžiais sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg	100
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	115/15
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	80
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		120
Braškėnis kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	150
Vaisiai/uogos		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200