

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 šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	20
Grietinė 30%	18/1 1	20
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės(9%) įdaru (tausojantis)	7-8/163	150
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, anakardžių riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	GGA2-1/25A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Uogų 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	100
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	10-5/101AT	84/96
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 10N	90
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Jogurtas Jums 2,9%rieb.		125
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

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
Ekologiška viso grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	20
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 10N	80/20
Veganiška perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	70
Troškintos daržovės (augalinis) (tausojantis)	GGA4-5/101AT	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Sultys 100%		200
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	150
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	100
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	20
Grietinė 30%	18/1 2	20
Virta pieniška dešrelė	A55-1T	100
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	80
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis (augalinis)(ankštinis)	2-1/6AGPPcVVg 10N	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
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)	SR11-3/25AT 10N	100
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20
Kepta su garais lašišos file (tausojantis)	9-7/145T	90
Sūrio ir žirnelių padažas(tausojantis)	9-8/170T 10N	20
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (augalinis)(tausojantis)	GGA79 T 10N	100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
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	100
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	20
Grietinė 30%	18/1 1	20
Tradiciniai virti varškėčiai (tausojantis)	7-3/61TV 10N	160
Grietinė(36%) ir sviesto(82%) padažas	7-3/61TVP 10N	20
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 10N	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20
Grietinė 30%	18/1 1	20
Veršienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	12-5/100T 10N	80/80
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Varškė (9%) su nesaldintu jogurtu(3,8%) ir uogomis	15 1/1	120
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

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 ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	20
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	30
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	90
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	GGA2-1/17A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Sultys 100%		200
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
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 1	20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	11-5/105T	71/89
Miežinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	3-3/30AT	80
Iceberg salotų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
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)	SR11-3/26AT 10N	100
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	20
Grietinė 30%	18/1 1	20
Kepta su garais juodųjų paltusų filė(tausojantis)	ZUI9-7/148 T	90
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 10N	100
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	GGA70A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
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)	SRI1-3/34AT 10N	100
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20
Grietinė 30%	18/1 1	20
Varškės apkepas (tausojantis)	6-5/100TP 10N	180
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, anakardžių riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVG 10N	100
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)	SRI1-3/32T	100
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	20
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	100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Vaisiai/uogos		150
Braškinis kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	180
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	100
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 4	20
Grietinė 30%	18/1 1	20
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	AAP49	100
Jogurtinis padažas 3,8% su žalumynais	PAD2	20
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	80
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Sultys 100%		200
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
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.	Išeiiga
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	100
Grietinė 36%	18/1 2	20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	20
Veršienos plovav (tausojantis)	12-5/98TGP 10N	300
Iceberg salotos su paprika ir agurkais su aliejaus padažu (augalinis)	GGA49A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Vaisiai/uogos		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga
Pomidorinė su ryžiais sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	100
Grietinė 30%	18/1 1	20
Viso grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	20
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	110/15
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	80
Iceberg salotų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	30
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	70
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4A	180
Vaisiai/uogos		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200