

MARIJAMPOLĖS SAV. MOKOLŲ PROGIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS

(nemokamas)

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) troškinys[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, kmytų]	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
Braškiniškas 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 miltais)	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(3-4rūšių)[augalinis]	18/30 1	160
Sezoniniai vaisiai, uogos [augalinis]	18/20 2	150
Nesaldinta arbata[juodoji, vaisių, mėėtų, kėmyų]	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, kmyrų]	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, kmyrų]	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.	Išeiga 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,kmynų]	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.	Išeiga 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,kmynų]	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.	Išeiga 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 žirnelių 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	GÉR17-1/1	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, kmytų]	GÉR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GÉR17-1/1	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, kmynų]	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