

MARIJAMPOLĖS SAV. MOKOLŲ PROGIMNAZIJA
Mokolų k., Šunskų sen., Marijampolės sav., LT 68461

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS
(nemokamas)

Valgyklos darbo laikas

Nuo 9-00 iki 14-00

1 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	150
Grietinė 30 % <i>Grietinėle</i>		20
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Virti viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai</i>	6-5/100TP 10N	37/123
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	13Gar	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		150
Sultys multivitaminų (100%)		200
Vanduo su citrina		250

1 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai</i>	1-3/38AT	150
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis <i>Sezamo sėklos, salierai, riešutai, pieno ir produktų pėdsakai, javų pėdsakai, kiaušiniai, avižiniai miltai</i>	10-7/143T	90
Jogurtinis padažas 3,8%	PAD1	30
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) <i>Miežių perlinės kruopos, sviestas 82 %</i>	3-3/51T	90
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 10N	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		70
Vaisiai/uogos		200
Jogurtas 3.8% nat		125
Vanduo su citrina		250

1 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150
Grietinė 30% <i>Grietinėle</i>		20
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Virta pieniška dešrelė	A55-1T	100
Viso grūdo makaronai su daržovėmis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) <i>Viso grūdo ruginiai miltai, grietinėle</i>	GGA72B	150
Vaisiai		150
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Nesaldinta arbata		150
Vanduo su citrina		250

1 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) <i>Pupelės</i>	1-3/35AT	150
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109T	99/81
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		85
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90
Vaisiai/uogos		250
Sultys multi 100%		200
Vanduo su citrina		130

1 savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) <i>Perlinės kruopos</i>	1-3/25AT	150
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis) <i>Menkės file, grietinėlė 30%, kiaušiniai, manų kruopos, lydytas sūrelis</i>	9-8/167T	130/20
Bulvių košė su sviestu(82%) (tausojantis) <i>Sviestas 82%</i>	4-3/64T	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis (augalinis) (ankštinis)	2-1/6AGPPcVVg/a 10N	90
Vaisiai/uogos		150
Kefyras (2,5%) <i>Pienas</i>		150
Vanduo su citrina		130

2 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Burokėlių sriuba su viso grūdo duona (augalinis) (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai</i>	1-3/17ATGPPVg 10N	150/30
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai, grietinėlė, pieno rūgšties bakterijos</i>	11-5/101T	160
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (augalinis) (tausojantis)	GGA70A	90
Vaisiai/uogos		150
Įvairių vaisių sultys (100%)		200
Vanduo su citrina		130

2 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis) <i>Kiaušiniai, viso grūdo kvietiniai miltai</i>	V10	100
Jogurtinis padažas (jogurtas 3,8%) su žalumynais <i>Pienas, pieno baltymai</i>	2014-01-02	20
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166AT	150
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		150
Jogurtas natūralus 3,8%		125
Vanduo su citrina		130

2 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Varškės apkepas (tausojantis) su grietine <i>Varškė, pienas, kiaušiniai, grietinėlė</i>	7-8/169T	200
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		300
Nesaldinta arbata		150
Vanduo su citrina		250

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) <i>Miežių perlinės kruopos</i>	1-3/31AT	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	96/104
Ledo (iceberg) salotų, paprikų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/16A	90
Grikių kruopų košė su sviestu 82% <i>Sviestas 82 %</i>	3-3/50T	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai/uogos		150
Nesaldinta arbata	2017-01-02	150
Vanduo su citrina		130

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150
Kepta su garais menkės filė su pomidorais, kiaušiniiais ir grietine (tausojantis) <i>Menkės file, pienas, kiaušiniai, grietinėlė</i>	144ŽT	150
Kukuruzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) <i>Sviestas 82%</i>	GGA31	90
Orkaitėje virtos bulvės su krapais (augalinis)	OVB144	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Kefyras (2,5%) <i>Pienas</i>		150
Ekologiška sūrio lazdelė <i>Pienas</i>		40
Vanduo su citrina		250

3 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/22AT	150
Grietinė 30% <i>Grietinėle</i>		20
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) <i>Kiaušiniai, avižų sėlenos</i>	11-8/160T	90
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) <i>Miežių perlinės kruopos, sviestas 82%</i>	3-3/41AT	90
Iceberg salotos su paprika ir agurkais su aliejaus padažu (augalinis)	GGA49A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		250
Sultys multi 100%		200

3 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150
Grietinė 30% <i>Grietinėle</i>		20
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu <i>Kiaušiniai, varškė 9%, sviestas 82%, pienas, grietinėle</i>	AAP27B	200
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		220
Nesaldinta arbata	2017-01-02	
Vanduo su citrina		250

3 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	150
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) <i>Menkės file, grietinėle 30%, kiaušiniai, manų kruopos, lydytas sūrelis</i>	9-8/167T	130/20
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) <i>Sviestas 82%</i>	3-3/50AT	90
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Ekologiškas jogurtas natūralus 3,8%		125
Vaisiai		200
Vanduo		250

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pomidorinė su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	150
Grietinė 30% <i>Grietinėle</i>		30
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		30
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, pupeliai, kopūstai) troškiny (tausojantis) (ankštinis)	10-5/101T	84/96
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPvVg 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		100
Vaisiai		150
Vanduo		250
Sultys multivitaminų 100%		200

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	91/89
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T	140
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	GGA4	90
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Kefyras (2,5%) <i>Pienas</i>		150
Vanduo su citrina		250