MARIJAMPOLĖS SAV. MOKOLŲ PROGIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS

(nemokamas)

Valgyklos darbo laikas

Nuo 8.30 iki 14.30 val.

Marijampolės Šaltinio progimnazija
TVIRTINU
2025.08.25
Direktorė Asta Kulbokienė

1 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Ukrainietiški barščiai[tausojantis][augalinis]	SRI1-3/35TGV 10NB	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Orkaitėje keptas blynas su varškės[9%] įdaru[tausojantis]	APA7-8/163A	300
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 4	40
Trintos braškės[augalinis]	15-1/10AGPVVg 10N	150
Perlinių kruopų rizotas[tausojantis]	3-3/8TPcV 10N	100
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

1 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Pieniška[2,5%] makaronų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	1-3/32/MT	250
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Kalakutienos troškinys su pupelėmis[tausojantis]	AAP10-5/101T 10N	200
Kuskusas[augalinis][tausojantis]	GGA3-3/9ATPCPVVG 10N	120
Sezoninės daržovės[augalinis]	18/30 2	140
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	200
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	250
Ekologiški ryžių trapučiai[augalinis]		60

1 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPVVg 10N	150
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu[tausojantis]	11-7/139T 10N	120/20
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis]	GGA2-3/62A	80
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis]	18/30 1	180
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

Marijampolės Šaltinio progimnazija
TVIRTINU
2025.08.25
Direktorė Asta Kulbokienė

1 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Šviežių kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/41AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Traški vištienos filė[tausojantis]	10-8/162TGP 1S	150
Jogurtinis padažas su žalumynais	PAD14-1/2	50
Bulvių košė[tausojantis]	4-3/7TGV 10N	120
Salotos su pomidorais[augalinis]	GGA4-8/172AT	120
Jogurtas naturalūs [2,9%]		125
Uogos atitirpintos[augalinis]	IVR16-8/175D 10N	50
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)[augalinis]		135
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]		150
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

1 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/25AT 10N	150
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Orkaitėje kepta menkės file[tausojantis]	ZUI9-7/160 T	120/10
Bulgur kruopos[tausojantis][augalinis]	GGA82 T 10N	100
Troškintos daržovės[augalinis][tausojantis]	GGA4-8/177AT	80
Braškinis kefyro[2,5%]kokteilis[tausojantis]	17-1/3GV 10N	250
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis]	18/30 1	135
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

2 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Burokėlių ir pomidorų sriuba [augalinis][tausojantis]	1-3/17ATGPVVg 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Virta pieniška dešrelė[tausojantis]	AAP10	100
Pomidorų padažas[augalinis]	PAD9-8/175T 10NA	50
Kietųjų kviečių miltų makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi[augalinis][tausojantis]	GGA6-3/61AT	250
Kietas sūris Džiugas [40%] tarkuotas	IVR16-8/201V 1NA	30
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis]	18/30 1	280
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

Marijampolės Šaltinio progimnazija
TVIRTINU
2025.08.25
Direktorė Asta Kulbokienė

2 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Pieniška [2,5%] miežinių kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	SRI1-3/32T	250
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Bulvių ir cukinijų kugelis[tausojantis]	APA4-8/163GV 10N	250
Česnakinis varškės[9%] padažas	PAD4-8/163GV 10N	100
Troškintos pupelės su bolivine balanda[tausojantis][augalinis]	GGA4-8/178AT	80
Sezoninės daržovės[augalinis]	18/30 1	140
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	250
Ekologiški ryžių trapučiai[augalinis]		60

2 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Tiršta perlinių kruopų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/31 AT	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Orkaitėje kepta kiaulienos išpjova[tausojantis]	11-8/161TGP 10N	120
Biri grikių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Troškintos daržovės[augalinis][tausojantis]	GGA4-5/101AT	80
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis]	18/30 1	180
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

2 savaitė Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 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
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje[tausojantis]	AAP10-5/105T 10N	180
Traškios bulvytės[augalinis][tausojantis]	4-8/166ATGPVVg 10N	160
Iceberg, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliejumi[augalinis]	2-1/7A	120
Varškė[9%] su nesaldintu jogurtu[3.8%] ir uogomis	IVR15-1/1 10N	100/50
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

Marijampolės Šaltinio progimnazija
TVIRTINU
2025.08.25
Direktorė Asta Kulbokienė

2 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Raugintų kopūstų sriuba[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/26AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Kepta su garais lašišos filė[tausojantis]	ZUI9-7/145 T	110
Sūrio ir žirnelių padažas[tausojantis]	PAD9-8/170T 10N	20
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir daržovėmis[tausojantis]	GGA79 T 10NB	80
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	130
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/34AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Varškės [9%] apkepas [tausojantis]	7-8/169T	200
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	40
Uogos atitirpintos[augalinis]	IVR16-8/175D 10N	150
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, anakardžių riešutais[augalinis]	GGA2-1/25A	120
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	250
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 savaitė Antradienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Pieniška[2.5%] kukurūzų kruopų sriuba su sviestu[82%][tausojantis]	SRI1-3/45AT 10NC	250
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Garuose virti vištienos kukuliai[tausojantis]	10-2/60TG 10N	110
Skaldytu žirnių košė[tausojantis]	5-3/1TGV 10N	110
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis[augalinis]	GGA2-3/62A	100
Sezoninės daržovės[augalinis]	18/30 1	140
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
Obuolių sultys [100%] NKP	GĖR7C	250
Ekologiški ryžių trapučiai[augalinis]		60

Marijampolės Šaltinio progimnazija
TVIRTINU
2025.08.25
Direktorė Asta Kulbokienė

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perl kruop[augalinis][tausojantis]	SRI1-3/25AT 10N	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Orkaitėje keptas kiaulienos išpjovos plovas[tausojantis]	11-8/160TGP 10N	250
Troškintos daržovės[romano pupelės,morkos,brokoliai][augalinis]	GGA4-8/177AT	80
Sezoninės daržovės[augalinis]	18/30 1	160
Pieniškas[2,5%] braškių kokteilis	17-1/1GPcV 10N	250
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 Ketvirtadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis[augalinis][tausojantis]	1-3/37ATGPVVg 10N	150
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Maltas paukštienos šnicelis[tausojantis]	AAP49	100
Jogurtinis[3,8%] padažas su žalumynais	PAD14-1/2	50
Miežinių kruopų košė[tausojantis][augalinis]	GGA3-3/30AT	100
Rauginti kopūstai su linų sėmenų aliejumi[augalinis]	GGA2-117A	100
Sezoninės daržovės[augalinis]	18/30 1	120
Sezoniniai vaisiai, uogos[augalinis]	18/20 2	200
Ekologiškos sūrio lazdelės		80
Nesaldinta arbata[juodoji,vaisių,mėtų,kmynų]	GĖR17-1/2	150
Vanduo su citrina	GĖR17-1/1	200

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Pavadinimas	*Rp.Nr.*	*Išeiga g*
Pomidorinė sriuba su ryžiais[augalinis][tausojantis]	1-3/21ATGPVVg 10S	150
Jogurtinė grietinė[10%]	18/7 1/1	10
Duona su pilno grūdo miltais	18/70 4	30
Orkaitėje kepti sterko kepsneliai[tausojantis]	10-8/162TGP 10S	110
Sūrio padažas[tausojantis]	PAD3B	50
Bulvių košė[tausojantis]	4-3/7TGV 10N	120
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis[augalinis]	2-1/6AGPPcVVg 10N	100
Kietas sūris Džiugas [40%] tarkuotas	IVR16-8/201V 1NA	30
Veganiška perlinių kruopų košė[augalinis][tausojantis]	3-3/14ATPcPVVg 10N	100
Sezoninių daržovių rinkinys(ne mažiau kaip 3 rūšys)[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