

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.

1 savaitė Pirmadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Ukrainietiški barščiai (tausojantis)	1-3/35TGV 10N	150
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
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	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Uogų ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9AGPcVVgGP 10N	150
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
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	10-5/101AT	84/96
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 10N	120
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
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	150
Ekologiška viso grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	30
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)	11-7/139T 10N	100/20
Veganiška perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100
Troškintos daržovės (augalinis) (tausojantis)	GGA4-5/101AT	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Sultys 100%		220
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)	1-3/22ATGPPVg 10S	150
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 2	30
Virta pieniška dešrelė	A55-1T	100
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	100
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis (augalinis)(ankštinis)	2-1/6AGPPcVVg 10N	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
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)	SRI1-3/25AT 10N	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30
Kepta su garais lašišos file (tausojantis)	9-7/145T	110
Sūrio ir žirnelių padažas(tausojantis)	9-8/170T 10N	30
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (augalinis)(tausojantis)	GGA79 T 10N	120
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4A	220
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	150
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Tradiciniai virti varškėčiai (tausojantis)	7-3/61TV 10N	180
Grietinės(36%) ir sviesto(82%) padažas	7-3/61TVP 10N	30
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/10AGPPcVVg 10N	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
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	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Veršienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	12-5/100T 10N	90/90
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	120
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
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	150
Viso grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	30
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	100
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	110
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	GGA2-1/17A	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Sultys 100%		220
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	150
Grietinė 30%	18/1 1	30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	11-5/105T	81/79
Miežinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	3-3/30AT	100
Iceberg salotų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
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	150
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Kepta su garais juodųjų paltusų file(tausojantis)	ZUI9-7/148 T	110
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 10N	120
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	GGA70A	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
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.	Išeiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRI1-3/34AT 10N	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Varškės apkepas (tausojantis)	6-5/100TP 10N	200
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, anakardžių riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	45
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.	Išeiga
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)	SRI1-3/32T	150
Ekologiška šviesi duona su moliūgų sėklomis	18/70 5	30
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	96/104
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	120
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Vaisiai/uogos		150
Braškinis kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	210
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.	Išeiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150
Ekologiška visų grūdo dalių ruginė duona	18/70 4	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	AAP49	120
Jogurtinis padažas 3,8% su žalumynais	PAD2	30
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Sultys 100%		220
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.	Išėiga
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	150
Grietinė 36%	18/1 2	30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	30
Veršienos plovė (tausojantis)	12-5/98TGP 10N	350
Iceberg salotos su paprika ir agurkais su aliejaus padažu (augalinis)	GGA49A	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
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.	Išėiga
Pomidorinė su ryžiais sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	150
Grietinė 30%	18/1 1	30
Viso grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 4	30
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	130/20
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	100
Iceberg salotų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	45
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	90
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4A	210
Vaisiai/uogos		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200