

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 METŲ

(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	100
Grietinė 30 % <u>Grietinė</u>		20
Viso grūdo ruginė duona <u>Ruginis salyklos, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		20
Virti viso grūdo makaronai su kalakutiena (tausojantis) <u>Kvietiniai viso grūdo miltai</u>	6-5/100TP 10N	30/120
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	13Gar	70
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) <u>Kvietiniai viso grūdo miltai</u>	1-3/38AT	100
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis <u>Sezamo sėklos, salierai, riešutų, pieno ir produktų pėdsakai, javų pėdsakai, kiaušiniai, avižiniai miltai</u>	10-7/143T	75
Jogurtinis padažas 3,8%	PAD1	20
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) <u>Miežių perlinės kruopos, sviestas 82 %</u>	3-3/51T	75
Ryžių ir daržovių mišrainė (augalinis)	2-1/15AGPcPVVg 10N	75
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	100
Grietinė 30% <u>Grietinė</u>		20
Viso grūdo ruginė duona <u>Ruginis salyklos, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		20
Virta pieniška dešrelė	A55-1T	100
Viso grūdo makaronai su daržovėmis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis) <u>Viso grūdo ruginiai miltai, grietinė</u>	GGA72B	130
Vaisiai		150
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Nesaldinta arbata		150
Vanduo su citrina		250

2023.12.01 Direktorė Asta Kulbokienė

1 savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100
<u>Pupelės</u>		
Ryžių plovė su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109T	160
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		85
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	75
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)	1-3/25AT	100
<u>Perlinės kruopos</u>		
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	115/20
<u>Menkės file, grietinėlė 30%, kiaušiniai, mitybos kruopos, lydytas sūrelis</u>		
Bulvių košė su sviestu(82%) (tausojantis)	4-3/64T	75
<u>Sviestas 82%</u>		
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su pupelėmis (augalinis) (ankštinis)	2-1/6AGPPcVVg/a 10N	70
Vaisiai/uogos		150
Kefyras (2,5%)		150
<u>Pienas</u>		
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>	1-3/17ATGPVVg 10N	150/20
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) <i>Kvietiniai viso grūdo miltai, grietinėlė, pieno rūgšties bakterijos</i>	11-5/101T	130
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Troškintos šparaginės pupelės su paprika (augalinis) (tausojantis)	GGA70A	75
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	100
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis) <i>Kiaušiniai, viso grūdo kvietiniai miltai</i>	V10	80
Jogurtinis padažas (jogurtas 3,8%) su žalumynais <i>Pienas, pieno baltymai</i>	2014-01-02	20
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-8/166AT	100
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	75
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	100
Viso grūdo ruginė duona <i>Ruginis salyklas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		20
Varškės apkepas (tausojantis) su grietine <i>Varškė, pienas, kiaušiniai, grietinėlė</i>	7-8/169T	180
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) <u>Miežių perlinės kruopos</u>	1-3/31AT	100
Viso grūdo ruginė duona <u>Ruginis salyklos, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		20
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	180
Ledo (iceberg) salotų, paprikų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/16A	70
Grikių kruopų košė su sviestu 82% <u>Sviestas 82 %</u>	3-3/50T	75
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	100
Kepta su garais menkės filė su pomidorais, kiaušiniiais ir grietine (tausojantis) <u>Menkės file, pienas, kiaušiniai, grietinė</u>	144ŽT	150
Kukuruzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) <u>Sviestas 82%</u>	GGA31	75
Orkaitėje virtos bulvės su krapais (augalinis)	OVB144	80
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Kefyras (2,5%) <u>Pienas</u>		150
Ekologiška sūrio lazdelė <u>Pienas</u>		20
Vanduo su citrina		250

2023.12.01 Direktorė Asta Kulbokienė

3 savaitė Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/22AT	100
Grietinė 30%		20
<u>Grietinė</u>		
Viso grūdo ruginė duona		20
<u>Ruginis salykas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		
Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	11-8/160T	70
<u>Kiaušiniai, avižų sėlenos</u>		
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/41AT	75
<u>Miežių perlinės kruopos, sviestas 82%</u>		
Iceberg salotos su paprika ir agurkais su aliejaus padažu	GGA49A	70
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		250
Sultys multi 100%		200
Vanduo su citrina		250

3 savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	100
Grietinė 30%		20
<u>Grietinė</u>		
Viso grūdo ruginė duona		20
<u>Ruginis salykas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinės ir sviesto padažu	AAP27B	180
<u>Kiaušiniai, varškė 9%, sviestas 82%, pienas, grietinė</u>		
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		220
Nesaldinta arbata	2017-01-02	130
Vanduo su citrina		250

3 savaitė Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	100
Viso grūdo ruginė duona		20
<u>Ruginis salykas, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</u>		
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	115/20
<u>Menkės file, grietinė 30%, kiaušiniai, manų kruopos, lydytas sūrelis</u>		
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/50AT	75
<u>Sviestas 82%</u>		
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	70
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Ekologiškas jogurtas natūralus 3,8%		125
Vaisiai		200
Vanduo su citrina		250

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pomidorinė su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT	100
Grietinė 30%		30
<i>Grietinė</i>		
Viso grūdo ruginė duona		20
<i>Ruginis salyklos, viso grūdo ruginiai miltai, ruginiai miltai</i>		
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, pupeliai, kopūstai) troškiny (tausojantis) (ankštinis)	10-5/101T	160
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	80
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Vanduo		250
Sultys multivitaminų 100%		200

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	100
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	80/80
Traškios bulvytės (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T	100
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	GGA4	75
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Kefyras (2,5%)		150
<i>Pienas</i>		
Vanduo su citrina		250