

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 duona	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės(9%) įdaru (tausojantis)	7-8/163	100/100
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Aviečių 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
Ekologiška duona	18/70 5	30
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-5/101AT	84/96
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 10N	90
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	150
Sultys 100%		200
Vanduo	42736	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
Viso grūdo dalių duona	18/70 3	30
Kiaulienos kukuliai su rausvuaju padažu (tausojantis)	11-7/139T 10N	100/20
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
Jogurtas naturalūs 3,8%		125
Vaisiai/uogos (augalinis)	18-20/2	200
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.	Išeiiga,g
Trinta moliūgų sriuba su anakardžių riešutais (augalinis) (tausojantis)	1-3/22ATGPVVg 10S	150
Grietinė 36%	18/1 2	20
Viso grūdo duona	18/70 5	30
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	AAP10	100
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	120
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	GGA2-1/17A	120
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.	Išeiiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRI1-3/25AT 10N	150
Viso grūdo duona	18/70 5	30
Kepta su garais lašišos filė (tausojantis)	9-7/145T	110
Sūrio ir žirnelių padažas(tausojantis)	9-8/170T 10N	30
Nešlifuoti ryžiai su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis)	GGA79 T 10N	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		120
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4A	200
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.	Išeiiga
Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/17ATGPVVg 10N	150
Ekologiška duona	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
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)(augalinis)	18/30 1	120
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
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
Ekologiška duona	18/70 5	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Veršienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	12-5/100T 10N	80/80
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	120
Sezoninės daržovės(šviežios, arba raugintos) (augalinis)		120
Sultys 100%		200
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
Vanduo	42736	150

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 duona	18/70 3	30
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	100
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	110
Sezoninės daržovės(šviežios, arba raugintos) (augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200

2 savaitė Kvirtadienis

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
Visų grūdo dalių duona	18/70 4	30
Kiaulienos kumpių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	11-5/105T	91/89
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	4-3/7TGV 10N	120
Varškė (9%) su jogurtu(3,8%) ir uogomis	15 1/1	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		150
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)	SRI1-3/26AT 10N	150
Viso grūdo duona	18/70 5	30
Kepta su garais juodųjų paltusių filė[tausojantis]	ZUI9-7/148 T	110
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis)	3-3/8TPcV 10N	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos) (augalinis)		135
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.	Išėiga
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SRI1-3/34AT 10N	150
Visų grūdo ruginė duona su daigintais rugių grūdais	18/70 3	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Varškės apkepas (tausojantis)	6-5/100TP 10N	180
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 3 rūšys)	18/30 1	120
Trintos braškės (augalinis)	15-1/10AGPVVg 10N	150
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.	Išėiga
Pieniška (2,5%) miežinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)	SRI1-3/32T	150
Ekologiška duona	18/70 5	30
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)(ankštinis)	10-5/108T	86/94
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	120
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		90
Vaisiai/uogos(augalinis)		150
Sultys 100%	17 2 / 1	200
Vanduo	17 1 / 1	150

3 savaitė Trečiadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150
Ekologiška visų grūdo dalių duona	18/70 3	30
Grietinė 30%	18/1 1	30
Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis)	AAP49	100
Jogurtinis padažas 3,8% su žalumynais	PAD2	30
Miežinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	3-3/30AT	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		135
Vaisiai/uogos (augalinis)		200
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 4	20
Viso grūdo duona	18/70 3	30
Veršienos plovai (tausojantis)	12-5/98TGP 10N	250
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		120
Vaisiai/uogos		200
Vanduo	17 1 / 1	150

3 savaitė Penktadienis

Maitinimas nuo 10-25 iki 11-40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pomidorinė su ryžiais sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21ATGPVVg	150
Šilkiniai žuvies kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	9-8/167T	130/20
Bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	GGA82 T 10N	100
Sezoninės daržovės (šviežios, arba raugintos)(augalinis)		135
Braškinių kefyro kokteilis	17-1/3GV 10N	200
Vaisiai/uogos		150
Vanduo/arbata	17-1/1 17-1/2	150/200