1 lapas

 **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 Tvirtinu:

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **1 savaitė** |
| **Pirmadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/29AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) | 11-8/161T | 80 |
| Virta bulvių ir brokolių košė(tausojantis)  | 4-3/61T | 75 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/4A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
| **1 savaitė** |
| **Antradienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Pupelių sriuba su bulvėmis , morkomis ir cukinija (augalinis)(tausojantis) | 1-3/35AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
|  Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | 10-5/109T | 66/54 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 50 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

2lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **1 savaitė** |
| **Trečiadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis) | 1-3/28AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
|  Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T | 76/44 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/51AT | 75 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 50 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata |  | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
| **1 savaitė** |
| **Ketvirtadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/38AT | 100 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T | 70 |
| Biri žalių grikių košė su sviestu (82%)(tausojantis) | 3-3/50T | 75 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/60A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

3lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **1 savaitė** |
| **Penktadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis) | 1-3/25AT | 100 |
| Keptas orkaitėje žuvies(jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis) | 9-8/163T | 90 |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) | 14-6/120A | 40 |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)  | 4-3/64T | 75 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
|  Kefyras (2,5%) |   | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

4lapas

 **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **2 savaitė** |
| **Pirmadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/39AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 33/107 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Daržovių sultys (100%) |   | 200 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
| **2 savaitė** |
| **Antradienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis) | 1-3/24AT | 100 |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/62T | 90 |
| Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais | 14-1/2 | 25 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/51AT | 75 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 200 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

5lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **2 savaitė** |
| **Trečiadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/21AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis) | 11-5/100T | 180 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
| **2 savaitė** |
| **Ketvirtadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Raugintų kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis) | 1-3/26AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis) | 10-5/108T | 72/78 |
| Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

6lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **2 savaitė** |
| **Penktadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis , morkomis ir brokoliu (augalinis)(tausojantis) | 1-3/31AT | 100 |
|  Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 9-7/142T | 90 |
| Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis) | 4-3/65AT | 80 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/4A | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
|  Kefyras (2,5%) |   | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

7lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **3 savaitė** |
| **Pirmadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis) | 1-3/33AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
|  Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės , morkos , žirneliai , kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T | 53/87 |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliaisir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/61A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 250 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
| **3 savaitė** |
| **Antradienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
|  Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis , kopūstais ir morkomis (augalinis)(tausojantis) | 1-3/34AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
|  Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) | 12-7/141T | 80 |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis) | 4-5/105AT | 75 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) | 2-1/8A | 90 |
| Vaisiai |  | 150 |
|  Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

8lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **3 savaitė** |
| **Trečiadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/41AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
| Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis) | 10-5/105T | 40/120 |
| Bulvių košė su linų sėmenimis , prieskoninėmis žolelėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 4-3/68T | 70 |
| Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 70 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Vaisių sultys (100%) |   | 200 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

|  |
| --- |
| **3 savaitė** |
| **Ketvirtadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/22AT | 100 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 |
|  Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T | 70 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A | 70 |
| Padažas su morkomis ir svogūnais  | P1 | 25 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/51AT | 75 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 250 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

9lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **3 savaitė** |
| **Penktadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/40AT | 100 |
| Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis) | 9-7/140T | 110 |
| Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10%) (tausojantis) | 4-5/107T | 70 |
| Sezoninės daržovės  |  | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Kefyras (2,5%) |   | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė