1 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47AT | 150 |
| Linų sėmenys (malti) | 5D | 5 |
| Sezoniniai vaisai , daržovės |  | 150 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/42AT | 150 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 6-3/61AT | 140 |
| Kietasis sūris (40%) |  | 10 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 100 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2 lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT | 150 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 160 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 8-3/60T | 100 |
| Ruginė viso grūdo duona  |  | 30 |
| Grūdėta varškė (9%) |  | 110 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
|  Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

3 lapas

 **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Viso grūdo avižų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/54AT | 150 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) | 3-3/52AT | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis) | 16-1/3 | 80 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (85%) (tausojantis) | 3-3/53T | 150 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis | 15-1/9 | 90 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 100 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

4 lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/32T | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) | 16-1/4 | 80 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Trinta varškė (9%) su braškėmis  | 15-1/8 | 160 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
|  Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

5 lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Viso grūdo avižų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/55AT | 150 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) |  | 20 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  | 3-3/37AT | 150 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 100 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) tausojantis) | 3-3/40T | 150 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 150 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

6 lapas

**MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 3-3/36AT | 150 |
| Pienas (2,5%) |  | 80 |
| Sezoniniai vaisiai , daržovės |  | 110 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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

 **Pusryčiai val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/35AT | 150 |
| Sezoniniai vaisiai  |  | 150 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė