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 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) | 11-8/161T | 100 |
| Jautienos befstrogenas (tausojantis) | J3 | 110 |
| Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)  | 4-3/61T | 100 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/4A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

2 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Pupelių sriuba su bulvėmis , morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | 10-5/109T | 150 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 50 |
| Kopūstų , morkų , obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/10A | 90 |
| Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VP4 | 150 |
| Trintos braškės |  | 20 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

3 lapas **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 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T | 150 |
| Kiaulienos šnicelis (tausojantis) | K6 | 80 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/51AT | 90 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 50 |
| Vaisiai |  | 200 |
|  Nesaldinta arbata |  | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

4 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/38AT | 150 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T | 90 |
| Kepta vištienos filė (tausojantis) | V7 | 100 |
| Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/50T | 90 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/60A | 90 |
| Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

5 lapas **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 | 150 |
| Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis) | 9-8/163T | 110 |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) | 14-6/120A | 40 |
| Virta pieniška dešrelė |  | 100 |
| Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)  | 4-3/64T | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Virtų bulvių cepelinai (tausojantis) | B8 | 180 |
| Sviesto – grietinės padažas | P1 | 50 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Kefyras (2,5%) |   | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

6 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 160 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A | 90 |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis) | 7-8/169T | 180 |
| Trintos braškės |  | 40 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Daržovių sultys (100%) |   | 200 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

7 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/24AT | 150 |
| Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/62T | 100 |
| Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais | 14-1/2 | 30 |
| Maltas paukštienos šnicelis (tausojantis) | V10 | 80 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/51AT | 90 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 200 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

8 lapas **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 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Grikių ir kiaulienos troškinys (tausojantis) | 11-5/100T | 210 |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis) | 2-3/63A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Virta pieniška dešrelė (tausojantis) |  | 100 |
| Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) (tausojantis) | 6-3/61AT | 75 |
| Vaisiai |  | 200 |
| Nesaldinta arbata |  | 150 |
| Vanduo |   |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

9 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

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

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/26AT | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis) | 10-5/108T | 82/88 |
| Kepta su garais lašiša su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/145T | 100 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 70 |
| Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 90 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

10 lapas **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 | 150 |
|  Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 9-7/142T | 100 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 4-3/65AT | 110 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/4A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Tarkuotų bulvių cepelinai (tausojantis) | B813 | 230 |
| Grietinė (30%) |  | 20 |
| Ryžių – kiaulienos plovas (tausojantis) | T3 | 200 |
| Vaisiai |  | 150 |
|  Kefyras (2,5%) |   | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

11 lapas **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 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
|  Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės , morkos , žirneliai , kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T | 60/100 |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/61A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis) | 7-8/170T | 140 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) |  | 20 |
| Vaisiai |  | 250 |
|  Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

12 lapas **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**

 TVIRTINU :

 Direktorius J.Kukukas

|  |
| --- |
| **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 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
|  Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) | 12-7/141T | 100 |
| Kopūstų , pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A | 90 |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis) | 4-5/105AT | 90 |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VP12 | 170 |
| Sviesto-grietinės padažas | P1 | 20 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Nesaldinta arbata | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo  |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

13lapas **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 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
| Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis) | 10-5/105T | 180 |
| Kepta vištos blauzdelė (tausojantis) |  | 80 |
| Bulvių košė su linų sėmenimis , prieskoninėmis žolelėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 4-3/68T | 90 |
| Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Vaisių sultys (100%) |  | 200 |
| Vanduo |   |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

|  |
| --- |
| 14 lapas  **MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA**  TVIRTINU :  Direktorius J.Kukukas**3 savaitė** |
| **Ketvirtadienis** |

 **Pietūs val.\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** |
|
| Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/22AT | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 |
|  Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T | 90 |
| Padažas su morkomis ir svogūnais | P2 | 25 |
| Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis) | K2 | 200 |
| Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/51AT | 90 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A | 90 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 90 |
| Vaisiai |  | 250 |
| Nesaldinta arbata  | 17-1/2 | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė

15 lapas **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 | 150 |
| Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis) | 9-7/140T | 130 |
| Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10%) (tausojantis) | 4-5/107T | 140 |
| Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos) |  | 50 |
| Balandėliai (tausojantis) | B14 | 216 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 4-3/65AT | 110 |
| Sviesto – grietinės padažas | P1 | 15 |
| Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis) | 11-5/101T | 37/123 |
| Vaisiai |  | 150 |
| Kefyras (2,5%) |   | 150 |
| Vanduo |  |  |

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Ruošė : Ingrida Žiginskienė