

TVIRTINU *2024 08 13*
Marijampolės „Šaltinio“
progimnazijos
direktorius *[Signature]*

MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA

Mokolų g. 61, Marijampolė 68163

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(Nurodyti dienų skaičių)

MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

Įstaigos darbo laikas

nuo 8:45 iki 14:00 val.


1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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	130
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

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109T	99/81
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		50
Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/10A	90
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	12/125T	200
Trintos braškės		20
Vaisiai		200
Nesaldinta arbata	17-1/2	150
Vanduo		

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA

TVIRTINU:
Direktorius J. Kukukas**1 savaitė**
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	134/76
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

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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



MARIJAMPOLĖS „ŠALTINIO“ PROGIMNAZIJA

TVIRTINU:
Direktoriaus I. Kukukas

2021 09 13

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	110
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

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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

MARIJAMPOLĒS „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

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
Kiaulienos išpjovos (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	11-5/104T	200
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



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	96/104
Vištienos kepsnelis (tausojantis)	12/122T	100
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		70
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90
Grikių kuopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	4-5/105AT	90
Vaisiai		150
Nesaldinta arbata	17-1/2	150
Vanduo		

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

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
Bulvių plokštainis	B813	200
Grietinė (30%)		20
Ryžių – kiaulienos plovos (tausojantis)	T3	200
Vaisiai		150
Kefyras (2,5%)		150
Vanduo		

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Direktorius J. Kukukas

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	1-3/33AT	150
Viso grūdo ruginė duona		30
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T	84/96
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

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojantis)	154/25T	200
Sezoninės daržovės (šviežios/raugintos)		90
Vaisiai		150
Nesaldinta arbata	17-1/2	150
Vanduo		

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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

MARIJAMPOLĒS „ŠALTINIO” PROGIMNAZIJA

TVIRTINU:

Direktorius J. Kikūkas



3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga
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