

Martyno Mažvydos progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaiga, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

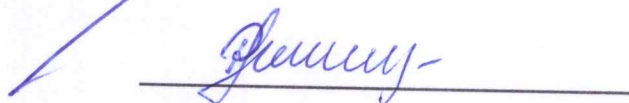
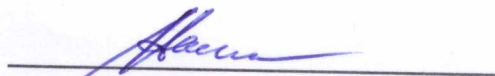
11 - ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas 08.00 iki 15.00

Direktorei ugdymui.
Lina Stancelienė

Gamybos vedėja.
Romutė Šebelskienė



11 -17 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Tiršta burokėlių sriuba (ugalinis)(tausojantis)	1-3/36AT 1	150
Viso grūdo ruginė duoina		20
Kalakutienuis šlaunelių mėsos ir daržovių troukinys(bulvės,morkos,žirneliai ,kopūstai)(tausojantis)	10-5/10114	160(60/100)
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-5/43AT2	90
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu(augalinis)	2-3/63A2	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80
Vanduo su citrinomis	15G	200

11-17amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Tišta pomidorų ir lęšiu sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Varškės apkepas(tausojantis)	7-8/169T4	180
Grietinė	18/26	5
Morkų lazdelės(augalinis)	D000	70
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80
Naturalios įvairių vaisių sultys	17-102	150

11-17 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Rugštynių sriuba(tausojantis)(augalinis)	SR 007	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Jautienos kiaulienos maltinis	16 M	100
Biri perlinių kruopų košė su morkomisir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	3-3/43AT2	90
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	PO 20	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	200

11-17 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/41AT	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis(tausojantis)	11-5/102T2	90(60/30
Virti pilno grūdo makaronai [tausojantis](augalinis)	Gr010	90
Morkų obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/21/A2	100
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80
Obuolių kompotas	9G	200

11-17amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Raugintų kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 006	150
Viso grūdo ruginė duona		201
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	Ž42	100
Bulvių košė su sviestu(82%) (augalinis) (tausojantis)	4-3/64 AT1 3	90
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	2-1 21A2	100
Plėšomos sūrio lazdelės		25
Sezoniniai vaisiai		80
Vanduo su apelsiniais	15G	200

11-17 amžiaus grupė

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis0(tausojan- tis)	1-3/28AT 1	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis ir pomidorų tyre	10-5/105T2	150(100/50)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/43AT 3	90
Plėšomos sūrio lazdelės		25
Šviežių daržovių salotos su saldžiąją paprika	SO 10	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	80
Vanduo su citrinomis	15G	200

11-17amžiaus grupė
 2 savaitė
 Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	SR 12	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	100
Virti ryžiai su ciberžole(plikyti)(augalinis)(tausojantis)	3-3/35T 2	90
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Morkų, obuolių ir salierų salotossu ypač tyru alyvuogių aliejumi(augaslinis)	2-1/21 A2	100
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	80
Obuolių kompotas	9G	200

11-17 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Špinatų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 008	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelė(tausojantis)s	003	150
Virti pilno grūdo makaronai	Gr008	90
Kopūstų pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi		100
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	80
Naturalios įvairių vaisių sultys	17-102	200
Iš viso:		

11-17 amžiaus grupė

2 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Pomidorų sriuba su ryžiais(augalinis)(tausojantis)	1-3/35AT1	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis0	D009	200
Grietinė	18/26	30
Plėšomos sūrio lazdelės		25
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Šviežių agurkų salotos su krapais(augalinis)	S011	70
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	80
Vanduo paskanintas mėtomis	009	200

11-17 amžiaus grupė

2 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	1-3/25AT2	150
Pilno grūdo ruginė duona		20
Žuvies maltinis	43Ž	100
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT4	90
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/21A2	90
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	80
Vanduo su apelsiniais	15G	200



11-17 amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Žaliųjų žirnelių sriuba(tausojantis)(augalinis)	SR 16	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Plikytų ryžių plovas su vištienos filė(tausojantis)	10-5/111T4	250(100-1500)
Plėšomos sūrio lazdelės		25
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-17A4	90
Sezoniniai vaisiai		80
Naturalios įvairių vaisių sultys	17-102	200

11-17 amžiaus grupė

3 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/38AT	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Jautienos maltinukai	27J	100
Biri grikių krupų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT2	90
Burokėlių salotos su pupelėmis(augalinis)	2-3/60A2	100
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	D006	20-20
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	200
Vanduo paskanintas mėtomis	G009	200

11-17 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	PO13	100
Pilno grūdo makaronai su sviestu (augalinis) (tausojantis)	GR 010	90
Šviežių kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogiu aliejumi	PO20	100
Sezoniniai vaisiai		80
Vanduo su citrinomis	15G	200
Iš viso:		

11-17 amžiaus grupė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, ir kopūstais(augalinis)(tausojantis)	1-3/34AT1	150
Viso grūdo ruginė duona		20
Kiaulienos maltinis	K003	100
Virtos perlinės kruopos(augalinis)(tausojantis)	GR 017	90
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/21A2	70
Plėšomos sūrio lazdelės		25
Sezoniniai vaisiai		80
Šaldytų uogų gėrimas	11G	200

11-17 amžiaus grupė

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-340/AT1	150
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20
Kepti su garais liesa žuvis su provanco žolelėmis(tausojantis)	9-7/144T3	110
Bulvių košė su sviestu(82)	4-3/64 1 3	90
Kopūstų'pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/8A2	100
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos,, morkos)	D006	20-20
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	200
Vanduo su citrinomis	15G	200