

Martyno Mažvydo progimnazija

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS


(nurodyti dienų skaičių)


Laisvos prekybos

Įstaigos darbo laikas 08.00 iki 15.00

Direktorė
Lina Stancelienė

Gamybos vedėja
Romutė Šebelskienė





Pirma savaitė

Pietų valgiaraštis

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiiga
Sriubos		
Tiršta burokėlių sriuba(augalinis,tausojantis)	1-3/36AT1	250
Antri patiekalai		
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny(s(tausojantis)	10-5/101T4	160
Kalakutienos troškiny su plikytai(s ryžiais(tausojantis)	3a	100/100
Kepti kalkutienos gabaliukai(tausojantis)	33A	75/20/20
Maltas paukštienos kepsnys(tausojantis)	34A	100
Kepta paukštienos filė	30A	100
Lietiniai blynai su varške	74B	200/100/30
Kepta žuvis	38Ž	100
Troškintos daržovės(augalinis)(tausojantis)	D003	100
Garnyrai		
Biri grikių kruopų košė	7Gr	150
Biri ryžių kruopų košė(plikyti)	5Gr	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)	2-3/63A2	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	11s	100
Vaisiai		
Šv.vaisiai(obuoliai,bananai,kyvi)		
Gėrimai		
Šaldytų uogų gėrimas	11G	200
Pienas		200
Kefyras		200

Pirma savaitė

Pietų valgiaraštis

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išėiga
Sriubos		
Tiršta pomidų lęšiu sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT1	250
Antri patiekalai		
Kiaulienos daržovių troškiny (tausojantis)	2A	75/75
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	100
Kiaulienos kepsnys	9A	100
Varškės apkepas(tausojantis)	7-8/169T4	160/20
Daržovių troškiny su brokoliais(augalinis)(tausojantis)	60D	150
Lydekos kepsnys	38Ž	100
Garnyrai		
Virti pilno grūdo makaronai	Gr011	150
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Salotos		
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Švieži agurkai(augalinis)	36 S	50
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su citrinomis		200
Įvairių vaisių sultys		200
Pienas		200

Pirma savaitė

Pietų valgiaraštis

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Rugštynių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	SR 007	250
Antri patiekalai		
Jautienos-kiaulienos maltinis(tausojantis)	16M	100
Plikytų ryžių kiaulienos plovos(tausojantis)	K001	250
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	K003	100
Kiaulienos daržovių troškinys(tausojantis)	2M	75/75
Lietiniai blynai su bananais,grietine	79B	200/30
Lašišos medalionų kepsnys(tausojantis)	75Ž	100
Daržovių troškinys su brokoliais(augalinis)	60S	100
Garnyrai		
Biri perlinių krupų košė su morkomis ir svogūnais	3-3/43AT2	150
Biri ryžių kruopų (plikyti)	5Gr	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)	2-3/63A2	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	PO20	100
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	11s	100
Marinuoti agurkai(augalinis)	38S	50
Vaisiai		
Šv.vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Vanduo su citrina		200
Pienas		200
Kefyras		200

Pirma savaitė

Pietų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis)(tausoja	1-3/41AT	250
Antri patiekalai		
Orkaitėje kepta paukštienos filė su krapais (tausojan	20PO	100
Troškinti paukštienos kumpeliai su česnaku(tausojan	10-5113 T2	100
Kepti paukštienos gabaliukai(tausojantis)	33A	75/20/20
Kepta vištienos filė su sezamu	PO10	100
Kapotos vištienos kepsniukai(tausojantis)	PO19	100
Kepti varškėčiai su grietine	83 V	150/20
Daržovių troškiny su brokoliais(augalinis)	60D	150
Plikytų ryžių plovav su vištiena(tausojantis)	10-5111T4	170(100/70)
Garnyrai		
Bulvių košė su pienu	GR 012	150
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Salotos		
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Vaisiai		
Šv.vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su mėtomis		200
Pienas		200
Kefyras		200

Pirma savaitė

Pietų valgiaraštis

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiiga
Sriubos		
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)(taus	SR 006	250
Šaltibarščiai su bulvėmis	5sr	250
Antri patiekalai		
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42Ž	100
Lašišos medalionų kepsnys	38Ž	75
Lydekos kepsnys	38ž	100
Daržovių troškiny su dešrelėmis(tausojantis)	2K	75/75
Pilno grūdo makaronai su sūriu(tausojantis)	66M	75/75/20
Virtos dešrelės	36A	100//30
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	003M	150/20
Daržovių troškiny su paprika(augalinis)	11D	150
Garnyrai		
Virtos bulvės(augalinis)	GR014	150
Biri ryžių kruopų košė(plikyti)	5Gr	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais(augal	2-121A2	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	11s	100
Švieži pomidorai(augalinis)	37 S	50
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su mėtomis		200
Pienas		200

Antra savaitė

Pietų valgiaraštis

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
<i>Tiršta šveišų kopūstų sriuba(augalinis)(tausojantis)</i>	1-3/28AT1	250
Antri patiekalai		
<i>Paukštienos kumpelių guliašas su daržovėmis(tauso</i>	10-5/105T2	110(40/70)
<i>Kepti paukštienos gabaliukai(tausojantis)</i>	33A	75/20/20
<i>Plikytų ryžių plovas su vištiena(tausojantis)</i>	PO23	170(100/70)
<i>Paukštienos kepinukai</i>	32A	100
<i>Kepta paukštienos filė</i>	30A	100
<i>Kalakutienos guliašas (tausojantis)</i>	PO 21	100
<i>Lietiniai blynai su varške</i>	74B	200/100/30
<i>Kepta žuvis</i>	38Ž	100
<i>Troškintos daržovės(augalinis)</i>	D003	100
Garnyrai		
<i>Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi</i>	3-3/43AT3	150
<i>Biri ryžių kruopų košė(plikyti)</i>	5Gr	150
Salotos		
<i>Virtų burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)</i>	2-3/63A2	100
<i>Šviežių daržovių salotos su saldžiąja paprika(augalinis)</i>	10S	100
<i>Morkų salotos su česnaku(augalinis)</i>	11s	100
Vaisiai		
<i>Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)</i>		
Gėrimai		
<i>Stalo vanduo su citrina</i>		200
<i>Pienas</i>		200
<i>Kefyras</i>		200

Antra savaitė

Pietų valgiaraštis

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiğa
Sriubos		
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojanti	SR 12	250
Antri patiekalai		
Jautienos kukuliai(tausojantis)	J004	100
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)	K004	100
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	K00	75/20/20
Plikytų ryžių plovas su kiauliena(tausojantis)	K001	100
Šviežių kopūstų balandėliai(tausojantis)	K007	200
Keptas kiaulienos kepsnys	9K	100
Kepti varškėčiai su grietine	83 V	150/20
Daržovių troškinys su brokoliais(augalinis)	60D	150
Garnyrai		
Virti pilno grūdo makaronai	Gr011	150
Virtos bulvės(augalinis)	GR014	150
Salotos		
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su apelsiniais		200
Kefyras		200

Antra savaitė

Pietų valgiaraštis

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiiga
Sriubos		
Špinatų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 008	250
Antri patiekalai		
Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės(tausojantis)	3	105
Kepta paukštienos filė su sezamu	P010	100
Kalakutienos-daržovių troškinys(tausojantis)	2A	75/75
Kalakutienos kukuliai(tausojantis)	35A	100
Paukštienos-grikių troškinys(tausojantis)	5A	100/100
Troškinta paukštiena(filė)(tausojantis)	29P	100/40
Lietiniai blynai su bananais,grietine	79B	200/30
Lašišos medalionų kepsnys(tausojantis)	75Ž	100
Daržovių troškinys su paprika(augalinis)(tausojantis)	11D	150
Garnyrai		
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Biri ryžių kruopų košė(šlifuoti)	5Gr	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)	2-3/63A2	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos .(augalinis)	PO20	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Marinuoti agurkai(augalinis)	38S	50
Vaisiai		
Šv.vaisiai(obuoliai,bananai,kyvi)		
Gėrimai		
Vanduo su citrina		200
Pienas		200
Kefyras		200

Antra savaitė

Pietų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Pomidorų sriuba su ryžiais(augalinis)(tausojantis)	1-3/33AT 1	250
Antri patiekalai		
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena(tausojantis)	D009	180
Virtų bulvių cepelinai su varške(tausojantis)	51A	140/60/40
Virtų bulvių blynai su mėsa(jautiena)	53B	150/50/40
Kiaulienos sprandinė su raugintais kopūstais(tausojantis)	6K	75/75
Kepti kiaulienos gabaliukai(tausojantis)	33a	75/20/20
Kiaulienos kepsnys	9A	100
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	003M	150/20
Pil;no grūdo makaronai su daržovėmis(tausojantis)	12M	100/100
Daržovių troškiny su brokoliais(augalinis)(tausojantis)	60D	150
Kepta žuvis(jūros lydeka)	38Ž	100
Garnyrai		
Virti pilno grūdo makaronai	Gr011	150
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Salotos		
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Švieži agurkai(augalinis)	36 S	50
Vaisiai		
Šv.vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su citrinomis		200
Pienas		200

Antra savaitė

Pietų valgiaraštis

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT2	250
Šaltibarščiai su bulvėmis	5sr	250
Antri patiekalai		
Žuvies maltinis(tausojantis)	43Ž	100
Lašišos medalionų kepsnys	38Ž	75
Kepta garuose žuvis su provanso žolelėmis(tausojantis)	9-7/149T2	90
Virtos dešrelės	36M	75/20
Šaldytų daržovių troškiny su dešrelėmis(tausojantis)	59A	75/75
Varškės- ryžių apkepas(tausojantis)	87A	200/30
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais(augalinis)	60D	150
Garnyrai		
Orkaitėje keptos bulvės su kario priesk(augalinis)	4-8/159AT4	150
Biri ryžių kruopų košė(plikyti)	5Gr	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais(augalinis)	2-121A2	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	11s	100
Švieži pomidorai(augalinis)	37 S	50
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su mėtomis		200
Šaldytų uogų gėrimas	11G	200
Pienas		200

Trečia savaitė

Pietų valgiaraštis

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiiga
Sriubos		
Žaliųjų žirnelių sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR 16	250
Antri patiekalai		
Plikytų ryžių plovav su paukštien (tasusojantis)	10-5/111T4	170(70/100)
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais(tausojant	32A	75
Kepta paukštienos filė	30A	100
Kepti paukštienos gabaliukai(taussojantis)	33A	75/20/20
Paukštienos maltinukai su įdaru(tausojantis)	15A	100
Lietiniai blynai su varške	74B	200/100/30
Kepta Žuvis	38Ž	100
Troškintos daržovės(augalinis)	D003	100
Garnyrai		
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Biri ryžių kruopų košė(plikyti)	5Gr	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)	2-3/63A2	100
Pekino kopūstų obuolių ir agurkų salotos(augalinis)	2-17A4	110
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	11s	100
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vandui su citrina		200
Pienas		200
Kefyras		200

Trečia savaitė

Pietų valgiaraštis

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Daržoviu ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis)	1-3/38AT1	250
Antri patiekalai		
Tarkuotų bulvių cepelina su mėsa(kiauliena)	47B	140/60/40
Tarkuotų bulvių cepelina su varške,grietinė	48 B	140/6040
Kiaulienos daržovių troškinys(tausojantis)	1A	75/75
Bulvių plokštainis su kiauliena,grietinė	45 B	150/50/30
Kiaulienos jautienos kukuliai(tausojantis)	K005	100
Kiaulienos suktinukai su faršu(tausojantis)	12M	100
Kiaulienos kepsnys	9 M	100
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	140/15/15
Daržovių troškinys su paprika(augalinis)	60D	150
Troškinta žuvis su daržovėmis(tausojantis)	39Ž	75/75
Garnyrai		
Biri ryžių kruopų košė(plikyti)	5Gr	150
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Salotos		
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Šv.agurkų salotos su krapais(augalinis)	S011	50
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su apelsiniais		200
Kefyras		200

Trečia savaitė

Pietų valgiaraštis

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
<i>Pupelių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)</i>	1-3/35AT1	250
Antri patiekalai		
<i>Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle</i>	PO13	75
<i>Kepta paukštienos filė su sūriu</i>		100
<i>Kalakutienos-daržovių troškinys</i>	2A	75/75
<i>Keptos paukštienos šlaunelės</i>	31P	100
<i>Paukštienos-grikių troškinys(tausojantis)</i>	5A	100/100
<i>Paukštienos kukuliai(tausojantis)</i>	35P	100
<i>Lietiniai blynai su bananais,grietine</i>	79B	200/30
<i>Lašišos medalionų kepsnys(tausojantis)</i>	75Ž	100
<i>Daržovių troškinys su paprika(augalinis)(tausojantis)</i>	11D	150
Garnyrai		
<i>Bulvų košė su pienu(augalinis)</i>	GR012	150
<i>Biri ryžių kruopų košė(plikyti)</i>	5Gr	150
Salotos		
<i>Virtų burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)2-3/63</i>	2-3/63A2	100
<i>Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis).</i>	PO20	100
<i>Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)</i>	11s	100
<i>Marinuoti agurkai(augalinis)</i>	38S	50
Vaisiai		
<i>Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)</i>		
Gėrimai		
<i>Vanduo su citrina</i>		A
<i>Pienas</i>		200
<i>Kefyras</i>		200

Trečia savaitė

Pietų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba(augalinis)(tausojan	1-3/34AT1	250
Antri patiekalai		
Kiaulienos maltinis(tausojantis)	K003	100
Plikytų ryžių plovas su kiauliena	K001	170(100/70)
Kepti kiaulienos gabaliukai(tausojantis)	1A	75/20/20
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais(tausojantis)	17k	100
Apkeptas naturalus mėsos kotletas su sūriu.(tausoja	23A	100
Kepti kiaulienos gabaliukai(tausojantis)	33a	75/20/20
Šviežių kopūstų balandėliai su mėsa(kiauliena)(tausa	K007	200
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	140/15/15
Kepta žuvis(jūros lydeka)	38Ž	100
Troškintos daržovės(augalinis)	D003	100
Garnyrai		
Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/43AT3	150
Virtos perlinės kruopos(augalinis)(tausojan	GR 017	150
Salotos		
Marinuoti burokėliai(augalinis)	15S	100
Kopūstų salotos su morkomis(augalinis)	1S	100
Morkų obuolių ir salierų salotos (augalinis)	11s	100
Švieži agurkai(augalinis)	36 S	50
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai,baannai,kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su citrinomis		200
Įvairių vaisių sultys		200
Pienas		200

Trečia savaitė

Pietų valgiaraštis

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr	Išeiga
Sriubos		
Perlinių kruopų sriub(augalinis)(tausojantis)	1-3/40AT1	250
Šaltibarščiai su bulvėmis	5sr	250
Antri patiekalai		
Žuvies maltinis(tausojantis)	43Ž	100
Lašišos medalionų kepsnys(tausojantis)	38Ž	75
Kepta garuose žuvis su provanso žolelėmis(tausojantis)	9-7/149T2	90
Pilno grūdo makaronai su sūriu	66M	120/80/30
Virtos dešrelės	36A	100
Lietiniai blynai su dešrelėmis,,grietinė	76B	200/100/15
Daržovių troškiny su dešrelėmis(tausojantis)	59D	75/75
Varškės apkepas(tausojantis)	85V	200/20
Troškintos daržovės(augalinis)	D003	100
Garnyrai		
Bulvų košė su pienu(augalinis)	GR012	150
Perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis)	Gr003	150
Salotos		
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais(augalinis)	2-121A2	100
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos(augalinis)(tausojantis)	2-18A2	100
Morkų salotos su česnaku(augalinis)	11s	100
Švieži pomidorai(augalinis)	37 S	50
Vaisiai		
Šv. vaisiai(obuoliai, bananai, kyvi)		
Gėrimai		
Stalo vanduo su mėtomis		200
Pienas		200
Kefyras		200