

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė



## JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA

### 2023-2024 m. m. MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

**1-savaitė** pirmadienis Darbo laikas 6.00-14.30 val. **Pietūs** **10.30 -14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Šv. kopūstų sriuba	9-sriub/9	125/10	1,12	5,63	4,31	67,90
Kiaulieno nugarinė[kepsniukai]	<b>13A</b>	<b>110</b>	<b>27,12</b>	<b>19,02</b>	<b>2,23</b>	<b>286,04</b>
Kiaulienos maltinukai <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	28A	100	18,33	13,70	18,68	268,34
Griekiai virti	7/393gar	100	6,13	5,51	33,27	204,65
[vairios salotos[švediškas st.]	4/163sal	100	1,09	9,61	7,89	110,35
Varškės apkepas su grietine	84/345	150/30	22,43	13,62	28,09	326,87
Kiauš.omletas su pievagrybiais	4A.	200	7,64	4,40	49,90	259,15
Baltasis pieno padažas	1/370pad.	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Grikių košė su mork.,svog ir sv	100/361k	200/10	11,39	16,01	63,24	431,86

**1-savaitė** antradienis Darbo laikas 6.00-14.30val. **Pietūs** **10.30 - 14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėm	17Sr	125	3,11	2,07	12,35	73,58
V.bulvių blynai su varškės įd.	39-antr/56	200	9,63	16,25	55,16	412,43
<b>Troškintas</b> jautienos- kiaulienos maltas kepsnys	16A	100	20,74	13,43	11,75	245,73
<b>Troškinta</b> jautiena su padažu	7-antr/268	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
Bulvės	8 – garn/65	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių,marin.ag.sal.su aliej	18/177sal.	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Šviežūs agurkai	2- garn/44	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Šviežių kopūstų salotos	3- garn/1	70	0,90	6,83	4,00	75,09
Baltasis pieno padažas	1- pad/370	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Trošk.daržovės[šald.darž.mišin	11/397 gar	100	2,58	0,28	3,68	27,60

**1-savaitė** trečiadienis Darbo laikas 6.00-14.30 val. **Pietūs** **10.30 – 14.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perl.kr.	6- sriu/6	125/10	1,57	5,64	9,63	92,90
Varškės apkepas su morkom	18/522an	150/20	19,02	24,00	28,80	404,87
Baltasis pieno padažas	1- pad/370	50	1,99	3,35	4,33	55,23
<b>Troškinta</b> kiauliena su pad.	23/A	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Perlinės kruopos virtos	6/392garn.	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Pek..kop.-pomid.salotos su sliej	24/183sal	100	1,22	9,58	3,71	99,35
Troškintos daržovės[asorti]	12-garn/398	100	2,96	3,76	6,78	73,23

V.bulv,varškės ir cukinijų kuk.	2/263ant	100/100	28,92	15,29	16,76	315,47
---------------------------------	----------	---------	-------	-------	-------	--------

**1-savaitė** ketvirtadienis Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

**Pietūs**

**10.30 - 14.00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	1- sriu/12	125	2,45	1,83	7,30	65,98
Varškės kukuliai su grietine	87/348an	200/30	24,73	22,38	43,07	474,07
<b>Trošk.</b> maltas kalakut.kepsnys <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	34A	100	21,67	10,26	9,51	228,48
P. grūdo mak. su mėsa[kalakut]	68/226	100/100	32,31	21,34	30,75	435,22
Pekino kop.sal.su pomid .aliej.	24/183sal	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Šviežių kopūstų salotos	2- garn/1	70	0,90	6,83	4,00	75,09
Baltasis pieno padažas	1/ pad/370	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Troškintos morkos su ž.žirn.	13/172sal.	100	3,06	8,47	12,68	123,14

**1-5 diena** (penktadienis) Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

**Pietūs**

**10.30 - 14.00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Daržovių sriuba[šald.d.miš]	13Sr.	125	2,88	5,32	16,43	121,65
Virtienukai su mėsa ir grietine	41 /81antri	200/30	22,36	15,25	44,67	401,90
Maltas žuvis kepsnys <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Kiaul.kepsnys[muštas]	8- antr/269	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Bulvės virtos	8- garn/65	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Ryžių košė su razinom ir sv	95- košė/356	200/10	6,11	7,08	46,21	263,26
Burok. Sal. Su svog.žirnel,aliej	17-sal/176	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Kepti varškėčiai	84-antr-347	150	25,13	36,08	88,03	608,69
Šviežių kopūstų salotos	2- garn/1	70	0,90	6,83	4,00	75,09
Baltasis pieno padažas	1- pad/370	50	1,99	3,35	4,33	55,23

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė