

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA

2024-2025 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.	Išėiga	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]	13A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Kiaulienos maltinukai	28A	100	18,33	13,70	18,68	268,34
Sveikatą tausojantis maistas						
Grikių virti	7/393gar	100	6,13	5,51	33,27	204,65
[vairios salotos[švediškias 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.	Išėiga	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 jd.	39-antr/56	200	9,63	16,25	55,16	412,43
Troškintas jautienos- kiaulienos maltas kepsnys	16A	100	20,74	13,43	11,75	245,73
Troškinta 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.	Išėiga	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
Troškinta 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 cukinių 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.	Išeiga	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
Trošk. 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

9.30 - 14.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiga	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	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

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA
2024-2025 m. m. MOKAMO MAITINIMO II SAV. VALGIARAŠTIS

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išėiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Bulvių sriuba su perl. kruopom	7- sriub/7	125	1,35	1,80	10,40	61,98
Nat.kiaul.m.su sūriu[sv.t.m.]	18A	120	28,86	17,05	11,17	312,15
T.bulvių plokšt.su varške ir gr.	8A	200	5,47	8,68	24,63	178,75
Virti griekiai	7- garn/393	100	6,13	5,51	33,27	204,65
[vairios salotos[švediškas st.]	23/182g	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Mėsos-kopūstų troškiny[s.k.]	6/164	100/100	29,40	19,47	6,16	313,49
Baltasis pieno padažas	2- pad/1	50	1,99	3,35	4,33	55,23

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išėiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Burokėlių-pupelių sriuba	2- sriub/225	125/10	2,42	5,66	18,29	102,74
Troškinta jautiena su padažu	7- antr/268	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
V.b.blynai su jaut.įdaru ir g.]	57A	200/50	16,43	20,28	44,85	421,27
Maltas kiaul.kepsnys	55- antr/316	200/40	14,73	28,34	55,74	532,03
Virti bulvės	8- garn/65	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Troškintos daržovės asorti	12- garn/398	100	2,96	3,76	6,78	73,23
[vairios salotos[Švedišks stal.]	23/182g	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Marinuoti burokėliai	15- sal	100	1,60	0,10	11,00	42,93
Baltasis pieno padažas	1- pad/2	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Varškės apkepas su morkom	18/522an	150	19,02	24,00	28,80	404,87

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

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išėiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba	7Sr	125/10	0,76	4,05	4,04	54,01
Kiaul.sukt. su paukšt.jd.	12A	100	26,63	17,74	9,77	304,28
Trošk.kiaul.su avinžirniais	4/162	100/100	36,10	21,19	23,41	423,94
Virti griekiai	7- garn/396	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Pek.kop. sal.su pom..ir aliejum	3-sal/162	100	1,26	9,24	3,85	96,46
Varšk.-cukin.apk. su raz. ir g.	88/246	200/30	20,74	20,07	29,79	358,12
Baltasis pieno padažas	2- pad/1	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Pilno gr.makar.su daržovėm	12A	100/100	9,31	11,63	34,81	271,92

2-savaitė ketvirtadienis Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

Pietūs

10.30 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išėiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Ryžių sriuba su mėsa	1-sr./1	125/7	2,98	5,59	13,32	68,48
Kepti paukštienos gabaliukai	33A	100/60	32,29	8,52	13,79	254,05
Paukšt.kukuliai‘Pūkučiai‘ Sveikatą tausojantis maistas	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Virti ryžiai	5- garn/391	100	2,59	4,68	27,65	156,68
Desertinės salotos[su kukurūz.]	23- sal/182	100	1,17	9,24	3,49	108,91
Virti varškėčiai su grietine	83- antr/348	200/30	27,52	14,11	53,70	523,50
Baltasis pieno padažas	2- pad/1	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Sveikuoliški morkų kepsneliai	6A	200	3,44	8,46	25,57	172,87

2- savaitė penktadienis Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

Pietūs

10.30 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išėiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Rūgštynių sriuba su v.kiaušiniu	9- sriub/13	125/10/1	1,70	4,83	8,25	83,08
Virtienukai suvarške su grietine	8- antr/341	200/30	23,74	19,50	57,06	495,77
Trošk“Dubysos“ malt.[žuvis] Sveikatą tausojantis maistas	44- antr/305	100/30	16,63	30,91	17,41	410,59
Kiaulienos maltinukai	28A	100	18,33	13,70	18,68	268,34
Sal.“Naujiena“ su al.[burok.,obuol.,svog.]	18- sal/177	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Šviežių kopūstų salotos	3- garn/1	70	0,90	6,83	4,00	75,09
Baltasis pieno padažas	1- pad/2	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Bulvės virtos	8- garn/65	100	2,06	0,10	18,85	83,43
V.b.-salierų blynėliai su saulėgr	58A	150/30	8,12	14,24	36,06	292,06

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA

2024-2025 m. m. MOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

3-savaitė pirmadienis Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

Pietūs

10.30 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Žirnių sriuba su perl.kruopom	12- sriub/12	125	3,11	2,07	12,35	73,58
T.bulvių plokšt.su paukšt.mėsa	2- antr/506	200/30	15,81	27,06	34,06	441,93
Kiaul.sukt.su pievagr. Sveikatą tausojantis maistas	25A	100	16,25	14,11	16,25	252,50
Kiaulienos kepsnys muštas	8-antr/296	100	21,96	23,60	6,89	329,68
Varškės apkepas su grietine	84- antr/345	150/30	22,43	13,62	28,09	326,87
Grikių košė garnyru	7- garn/100	105	6,03	5,60	32,96	202,98
Salierių salotos su ag.ob.,aliej.	59-sal/183	100	0,93	9,68	9,47	118,75
Trošk.darž. su balt. grybų pad.	10- garn/394	100/20	3,42	2,04	7,08	81,39
Baltasis pieno padažas	10- pad/379	50	1,99	3,35	4,33	55,23

3-savaitė antradienis Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

Pietūs

10.30 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Burok. sriuba su kopūstais	3/226- sriub	125/10	2,05	5,63	8,03	86,54
Troškinta jautiena su padažu Sveikatą tausojantis maistas	7- antr/268	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
Bulvės virtos	8/- gar/65	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Lietiniai blynai su jaut.įdaru	27A/333	150/75/2	31,14	30,46	58,08	631,03
Kepti avinžirnių paplotėliai	3A	150	13,84	5,18	39,95	254,74
Pekino kop.sal.su pomid.,aliej	24-sal/183	100	1,22	9,64	3,71	99,35

3-savaitė trečiadienis Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

Pietūs

10.30 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
„Valstiečių“ sriuba (kopūstai, kruopos, bulvės)	17- sriub/17	125/10	0,79	2,50	4,6	46,48
Kiaulienos troškiny su pupel. (kiaulienos, pupelės) sv.tausoj.m	6- antr/267	100/150	35,26	20,64	22,70	397,29
Troškintas kotletas “Tauro ragas” (kiauliena - jautienos įdaras)	9- antr/24	100	21,94	22,06	5,85	307,02
Bulvės virtos	8- garn/65	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių salotos	4- garn/15	70	1,20	0,08	7,70	30,00
Agurkai šviežūs	44- garn/203	100	0,80	0,20	2,30	11,00
T.bulvių cepelinai su mėsa	49- antr/344	200/50	14,78	43,99	46,54	453,90
Košė“Niekutis“ su sviestu	102-ant/ 363	200/10	5,94	10,73	29,37	232,00

3-savaitė ketvirtadienis 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
Pomidorinė ryžių sriuba	13- sriub/13	125/10	1,05	5,69	7,68	83,08
Troškintas mėsos,darž.,ryžių maltinis (kopūstai – paukštiena) <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	62- A	150	30,50	13,95	9,90	283,43
Trošk. Jaut. Kepenėlės su gr.	72- antr/333	200/50	61,14	60,46	58,08	631,03
Virtos bulvės	5- garn/391	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Troškinta vištiena su ryžiais	47- antr/32	100/40	24,62	27,03	3,14	351,39
Morkų ir ž.žirnelių troškiny	9- garn/395	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Šviežių kopūstų salotos	3- garn/1	70	2,06	0,10	18,85	75,09
Baltasis pieno padažas	2- pad/1	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Varšk. Kuk. su grietine 30proc	87-antr/348	200/30	24,73	22,38	43,07	474,07

3-savaitė penktadienis 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
Žuvienė su bulvėm	18- sriub/222	125/30	6,45	3,60	8,88	90,50
Trošk.kiaul..plov	17- antr/19	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
<i>Sveikatą tausojantis maistas</i>						
Kepti varškėčiai	83- antr/344	150/20	25,49	25,36	30,06	450,92
Baltasis pieno padažas	2- pad/370	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Ryžių košė su sviestu	5- koš/96	200/10	6,14	11,10	38,41	269,81
Kepta lašišos file	37A	100	19,58	16,50	1,68	307,47
Avižinių kr.košė su mork.ir sv.	4- gar/26	100	4,28	7,75	18,09	154,74
Šv. kop.sal.su pomid.ir aliejum	8- sal/167	100	1,22	6,67	5,67	181,57
Bulviniai blynai su salierais	5- antr/509	200	9,30	16,58	45,83	352,53

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA

Karštų užkandžių asortimentas

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kalorijos	Balt.	Rieb.	Anglv.	Technol, kortelės Nr.kalkul.k.Nr
Grikių kruopų košė su sviestu	200/10	304,90	9,77	12,31	39,63	95-koš / 4
Ryžių kruopų košė su sviestu	200/10	278,21	6,14	11,21	51,24	96-koš / 5
Manų kruopų košė su sviestu	200/10	366,80	8,00	11,20	37,89	93-koš / 3
Perlinių kruopų košė su sviestu	200/10	277,80	7,78	11,55	38,07	94-koš / 2
Penkių javų kruopų košė su sviestu	200/10	271,20	7,87	11,99	32,04	105-koš / 1
V.b blynai su mėsos įd.ir grietine	200/50	567,77	17,63	35,28	46,40	57-antr / 33
Virtinukai su mėsa ir grietine	200/50	460,05	22,36	15,26	44,67	81-antr / 41
Pieniškės dešrelės	100	287,04	7,58	28,39	0,84	39-antr / 5
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	200/40	417,41	13,69	20,36	52,88	50-antr / 30
Bulvių plokštainis	200/50	473,54	22,21	21,29	36,56	48-antr / 28
Bulvių kotletai su varške ir grietine	200/40	500,31	16,62	34,44	28,31	61-antr / 40
Troškinta paukštiena su padažu	10040	351,39	24,62	27,03	3,14	32-antr / 47
Kotletas kiaulienos su jaut.įd.	100/10	381,42	21,94	22,06	5,85	24-antr / 9
Virtinukai su varške ir grietine	200/50	547,12	23,28	19,47	55,50	80-antr / 42

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

TVIRTINU;
 Progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA

Šaltų užkandžių asortimentas

Karštų – šaltų užkandžių, gėrimų asortimentas

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kalorijos	Balt.	Rieb.	Anglv.	Technologinės kortelės Nr. kalk.kor.Nr
Virti kiaušiniai su majonezu	40/10	96,20	5,04	7,93	1,13	16 š / 7
Morkos su česnaku	100	76,96	1,05	5,05	8,78	11 š / 1
Tarkuotos morkos su cukrumi	90/10	67,40	0,90	0,18	17,81	13sal / 4
Pikantiškos salotos	100	80,35	2,34	4,96	8,22	19sal / 5
Šv. kopūstų salotos su obuoliais	100	117,68	0,93	9,85	8,09	3 sal / 6
Pomidorų salotos	100	75,97	1,37	6,18	4,90	41sal / 7
Agurkų salotos	100	67,40	1,12	6,16	2,46	42sal / 8
Vitaminizuotos salotos	100	101,40	1,00	6,75	10,23	8 sal / 10
Šv. kopūstų su morkomis ir obuol. salotos	100	113,28	1,05	9,81	7,23	4 sal / 11
Daržovių salotos	100	121,53	3,27	7,77	10,70	33sal / 13
Salotos „ Naujiena“	100	95,17	1,38	6,19	9,81	22sal / 22
Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejum	100	176,00	2,74	11,64	13,39	17sal / 15
Kopūstų – pomidorų salotos	100	104,58	1,16	9,78	4,88	5 sal / 17
Šv. Kopūstų salotos	100	107,28	1,29	9,77	5,72	1 gar / 1
Pekino kopūstų salotos su agurkais	100	104,08	1,07	9,86	4,42	23sal / 3
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	100	99,08	1,22	9,84	3,19	24sal / 2
Silkė su keptais svogūnais	50/50	194,80	9,43	15,42	5,82	21šal / 5
Silkė su obuoliais, burokėliais	50/50	168,99	9,34	11,88	6,49	19šal / 3
Silkė su kiaušiniiais	50/40/3	181,31	11,19	13,38	4,21	20šal / 6
Kepta žuvis tešloje su majonezu	100/30/ 30	304,09	13,61	15,23	11,25	25šal / 2
Kepta žuvis su marinatu	100/50	337,29	10,85	14,40	9,97	24šal / 1
Silkė su agurkais ir pomidorais	50/50 /330	125,43	9,37	7,91	4,83	18šal / 4
Duona	40	86,80	2,96	0,52	20,52	1 šal / 8
Batonas	15	41,40	1,19	0,68	7,79	1 šal / 8
Arbata (arbatžolių) karšta be cukraus	200	49,51	-	-	12,51	1 gėr / 6
Sulčių gėrimas	200	62,00	0,30	0,05	14,93	23gėr / 1
Pilstomos sultys įvairios	200	118,25	0,10	0,07	29,31	22gėr / 2
Šviežių. obuolių kompotas	200	83,55	0,23	0,20	21,09	19gėr / 3
Razinų kompotas	200	32,35	0,75	0,19	33,72	15gėr / 4
Kakava su pienu	200	118,11	4,24	3,35	19,21	12gėr / 7
Bandelė „Gegužė“	90	312,00	9,27	7,47	42,30	UAB“Joniš,d
Bandelė su aguonomis	80	286,00	8,20	5,20	53,10	UAB“Joniš,d
Bandelė „Roželė“	80	300,0	10,20	17,30	73,90	UAB“Joniš,d
						UAB“Joniš,d
Plėšoma sūrio lazdelė“Pik-Nik“	20	317,00	6,60	4,80	60,80	AB“Ž.P/
Jogurtai indeliuose su įvairiomis uog.“Jums	75	262,00	7,20	5,80	44,60	AB“Ž.P“
Obuoliai ir kiti vaisiai	vnt					
Negazuotas mineralinis vanduo	200	-	-	-	-	

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Sunorienė