

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė



JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA

2023-2024 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.	Išėiga	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
Salierų 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.	Išėiga	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 <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	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.	Išėiga	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 troškinys	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.**

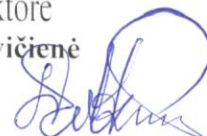
Patiekalo pavadinimas	Rp.Tech.Nr.	Išeiga	Balt. g.	Rieb. g.	Angl.g.	Kalorijos
Žuvienė su bulvėm	18- sriub/222	125/30	6,45	3,60	8,88	90,50
Trošk.kiaul..plovos <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	17- antr/19	100/100	35,40	17,92	28,81	409,83
Kepti varškėčiai	83- antr/344	150/20	25,49	25,36	30,06	450,92
Baltasis 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

TVIRTINU;
 Progimnazijos direktorė
 Ligita Eitkevičienė

JONIŠKIO MATO SLANČIAUSKO PROGIMNAZIJA



Šaltų užkandžių asortimentas

Karštų – šaltų užkandžių, gėrimų asortimentas

Patiekalo pavadinimas	Išiega	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 gēr / 6
Sulčių gėrimas	200	62,00	0,30	0,05	14,93	23gēr / 1
Pilstomos sultys įvairios	200	118,25	0,10	0,07	29,31	22gēr / 2
Šviežių. obuolių kompotas	200	83,55	0,23	0,20	21,09	19gēr / 3
Razinų kompotas	200	32,35	0,75	0,19	33,72	15gēr / 4
Kakava su pienu	200	118,11	4,24	3,35	19,21	12gēr / 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