

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
 1- 4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
 Ligita Eitkevičienė

1 - SAVAITĖ

Antradienis

Darbo laikas 6,00-14,30 val.

Pusryčiai 7.30 – 9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Varškės apkepas su uogiene	88 /A	150/20	18,68	18,05	22,31	324,61
Arbata be cukraus su citrina	2/404-g	200	0,05	0,03	0,64	2,17
		Iš viso:	18,73	18,08	22,95	326,78

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Pupelių sriuba su bulvėm	17-sri	125	3,11	2,07	12,35	73,58
<b>Trošk. jaut.-kiaul maltas k., Sv.tausojantis</b>	16-an.	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Bulvės virtos	8/65-gar.	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Mar.burok.su marin ag.ir aliej	18/177s	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Apel sul gėr be cukr.100/100	16/412gė	200	0,60	0,10	9,90	45,00
Obuoliai	246-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Juoda duona	8/1-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Baltasis pieno padažas	1/370pad	30	1,79	2,35	3,33	45,23
Bandelė	j.d.	60	3,8	4,0	30,0	200,00
Šv .salotos [špinatai ,brokoliai]	Sanit.	50	1,2	5,3	8,2	55,00
		Iš viso	33,09	35,27	140,16	979,56
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>51,82</b>	<b>53,35</b>	<b>163,11</b>	<b>1306,34</b>



Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
1- 4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė

1 - SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6,00-14,30 val.

Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virtienukai su varške ir špinatai	80/ A	200/30	23,52	19,47	55,5	488,52
Jogurtas "Dobilas"	Ž/P	100	4,3	3,8	4,8	71,0
.						
.						
		Iš viso	27,82	23,27	60,3	559,52

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Balty mai	Riebalai	Angliav.	
Agurkinė sriuba [perl.kr.mar.ag <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	6/6-sriu.	125/10	1,57	5,64	9,63	92,90
Troškinta kiauliena (bsv.tausoj.maistas padažu)	23A.	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Gėr. Iš ob.sul. be cukr.100/100	16/412gėr	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Kriaušės	240-mps	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Perlinės kruopos virtos	6/392gar.	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Juoda duona	8/1-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kopūstų ir pomid.salotos su aliej	5/164sal.	100	1,24	9,58	5,19	104,35
Baltasis pieno padažas	1/370pad	50	1,99	3,35	4,33	55,23
		Iš viso	31,52	39,17	77,02	786,03
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>59,78</b>	<b>61,82</b>	<b>202,81</b>	<b>1126,75</b>

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
 1- 4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
 Ligita Eitkevičienė

1 - SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6,00 -14,30 val.

Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virtienukai su kiaul.įdaru ir griet	81/A	200/35	22,36	15,25	44,67	401,90
Arbata be cukr	6/1-gė	200	-	-	-	-
Obuoliai	246-mp	200	0,80	0,80	26,00	106,00
		Iš viso:	23,16	16,05	70,67	507,9

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Žirnių sriuba su bulvėm	1/12-sr	125	2,45	1,83	7,30	65,98
<b>Trošk.maltaskalakut.kepsnys</b> <i>Sveikataq tausojantis maistas</i>	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Pilno grūdo makaronai	8G	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Pekino kop.salotos su pomid.	24/183sal	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Bandelė „Roželė“	j.d	60	3,80	4,00	30,00	200
Vanduo geriamas		200				
Vaisiai [pagal galimybes]		100	1,02	0,20	11,00	65,00
Juoda duona	8/1 -šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Baltasis pieno padažas	1/370pad	30	1,00	1,75	2,15	26,00
Špinatai, brokoliai [pagal galimybe		50	1,2	5,3	8,2	55,00
		Iš viso	40,97	33,45	152,89	914,12
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>64,13</b>	<b>49,5</b>	<b>223,56</b>	<b>1422,02</b>

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos

Tvirtinu; progimnazijos direktorė

Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024 - 2025 m.

Ligita Eitkevičienė

1- 4 klasės (6-10 metų)

1- SAVAITĖ

Penktadienis

Darbo laikas: 6:00 – 14:30 val.

**Pusryčiai** 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Kiaušinis su majonezu	7/16š.p	40/10	5,04	8,32	1,13	96,2
Arbata be cukr.su citrina	2/404ger.	200	0,05	0,03	0,64	25,17
Obuoliai	246-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Duna juoda	8/1š.p.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
		Iš viso:	8,11	9,54	43,16	292,47

**Pietūs** 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Daržovių sriuba[šald.d.mišinys]	13Sr	125	2,88	5,32	16,43	121,65
<b>Kepti varškėčiai,grietine</b> <i>Sveikatą tausojantis maistas[kump mėsa</i>	84-antr-347	150/35	26,03	46,08	212,03	708,69
Arba virtienukai su mėsa,griet.	41/81A	150/35	35,13	25,63	45,67	501,90
Sultys obuolių	284-mps	200	0,20	0,20	20,00	88,00
Apelsinai	224-mps	200	1,60	0,40	22,00	86,00
Juoda duona	8/1-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Baltasis pieno padažas	1/370pad	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Salotos įvairios:Šved.stalo prin.	60/sal	100	3,67	20,06	4,68	205,02
		Iš viso	38,59	75,8	294,86	1329,69
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>46,70</b>	<b>85,34</b>	<b>338,02</b>	<b>1622,16</b>

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

**Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos Tvirtinu; progimnazijos direktorė**  
**Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m. Jurgita Eitkevičienė**  
**1-4 klasės (6-10 metų)**

**2 SAVAITĖ**  
Pirmadienis

Darbo laikas 6,00 -14,30val.

**Pusryčiai** 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Omletas[tausojantis]	91A	50gr	4,96	6,51	2,99	90,21
Pomidorai	37S	50gr	0,50	0,10	2,05	8,50
Arbata be cukraus	6/1-gér.	200	-	-	-	-
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	12,26	11,61	9,94	210,70

**Pietūs** 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Bulvių sriuba su perlinėm kr.	7/7-sri.	125	1,35	1,80	10,40	61,98
<b>Troškintas</b> kiaul.kepsn.su sūriu (kiaulie sūris) <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	18A	90	21,64	12,79	8,38	234,11
Virtos griekiai	7/393G	100	6,13	5,51	33,27	204,65
Kopūstų salotos	3/1-gar.	70	0,90	6,83	4,00	75,09
<b>Arba mėsos-kopūstų troškiny</b>	6/164	100/100	29,40	18,47	6,16	313,49
Gér. Iš ob sulčių be cukr.[100/100]	16-412	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Obuoliai	246-mp	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Juoda duona	8/1-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Bandelė	J.D	60	3,80	4,00	30,00	200,00
		Iš viso	36,94	32,22	113,98	1190,93
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>48,20</b>	<b>46,45</b>	<b>123,92</b>	<b>1401,63</b>

**Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos Tvirtinu; progimnazijos direktorė**  
**Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m. Ligita Eitkevičienė**  
**1-4 klasės (6-10 metų)**

**2 SAVAITĖ**

Antradienis

Darbo laikas 6,00 - 14,30 val.

**Pusryčiai** 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Manų košė su sviestu	3/93-k	100/5	4,00	4,20	18,39	144/40
Arbata be cukraus	6/1- gėr.	200	-	-	-	-
Apelsinai	240-mps.	200	1,60	0,40	22,00	86,00
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	12,40	9,60	45,29	342,45

**Pietūs** 10.30 – 13,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių-pupelių sriuba	2-sriu/225	125/10	2,42	5,66	18,29	102,74
<b>V.bulvių blynai su jaut.įdaru</b> <i>Sveika tausojantis maistas</i>	57A	200/50	16,43	20,28	44,85	421,27
Grietinė 30%	17P	30	72	90	94	87,90
Arba jogurtas "Dobilas"	Ž/P	100	4,3	3,8	4,8	71,00
Troškintos daržovės asorti	12/398gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Gėr iš ob sul be cukr.[100/100	16/412gė	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Vaisiai	saniteks	150	3,04	1,20	55,76	124,00
Juoda duona	8/1- šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Bandelė	J/D	60	3,80	4,00	30,00	200,00
		Iš viso	100,01	121,63	267,07	1045,01
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>112,41</b>	<b>131,23</b>	<b>312,36</b>	<b>1387,46</b>

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
1- 4 klasės (6-10 m.)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Jurgita Eitkevičienė

2 SAVAITĖ  
Trečiadienis

Darbo laikas 6,00 -14,30 val. Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Varškė 9 %	25-mps	100	16,00	9,00	3,50	160,00
Arbata be cukraus	6/1-gėr.	200	-	-	-	-
Kriaušės	240-mps	200	0,80	0,60	26,80	104,00
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso	23,60	14,60	35,20	376,00

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Raugintų kopūstų sriuba	7SR	125/10	0,76	4,05	4,04	54,01
Kiaul.troškiny su avinžirniais Sveikatą tausojantis maistas	4/162A	200/100	36,10	21,19	23,41	423,94
Šv.kop. sal. Su šv.ag.ir aliejų.	3/162 sal.	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Arba vaškės kukuliai su grietine	83/348 A	200/30	27,52	14,11	53,70	523,50
Apel.sul gėr be cukr.[100/100	282-mps	200	0,60	0,10	9,90	45,00
Kriaušės	240-mps.	150	0,60	0,40	20,10	78,00
Juoda duona	8/1 –šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Bandelė	J/D	60	3,80	4,00	30,00	200,00
		Iš viso	45,38	39,74	109,14	976,40
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>68,98</b>	<b>54,34</b>	<b>144,34</b>	<b>1352,40</b>



Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
 1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
 Ligita Eitkevičienė

**2 SAVAITĖ**

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6,00 -14,30val..

**Pusryčiai** 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Ryžių košė su razinom	95-356k.	100	3,11	3,58	23,21	133,26
Arbata be cukraus	6/1- gėr.	200	-	-	-	-
Kriaušės	240-mps.	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Jogurtas“Dobilas“	Ž/M	100	4,3	3,8	4,80	71,00
		Iš viso:	7,81	7,68	41,41	256,26

**Pietūs** 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr..	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Ryžių sriuba su mėsa	1-sr.-1	125/7	2,98	5,59	13,32	68,48
Trošk. paukšt kukuliai[šald.paukšt.filės,svog]. Sveikatą tausojantis maistas	35A	75	19,07	4,58	3,05	168,97
Virti ryžiai	5/391gar.	100	2,59	4,68	27,65	156,68
Salotos įvairios[šved.stalas]	23/182 g	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Varškės kukuliai su grietine	83/348A	200/30	27,52	14,11	53,70	523,50
Vanduo su citrina	2a/404 gė	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai	saitex	150	3,04	1,20	55,76	124,00
Juoda duona	8/1 – šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Bandelė	M.d.	60	3,80	4,00	30,00	200
		Iš viso:	37,42	40,53	150,49	990,42
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>45,23</b>	<b>48,21</b>	<b>191,90</b>	<b>1246,68</b>

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25 m.  
 1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
 Ligita Eitkevičienė

**2 SAVAITĖ**

Penktadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30 val. Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virtienukai su špinatais ir su varške ir grietine	80-341-a	100/15-	11,87	9,75	28,06	247,89
Jogurtas "Dobilas"	Ž/P	100	4,3	3,8	4,8	71
		Iš viso:	16,17	13,55	32,86	318,89

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Rūgštynių sriuba [arba špinatų Sveikatą tausojantis maistas]	9-sri/13.	125/20	1,70	4,83	8,25	83,08
Dubysos' maltinis [jūrų lyd. file] sv. tausoj maistas	44/305an.	75/20	15,52,	12,40	3,94	187,61
Sultys įvairių vaisių	281-mps	200	0,20	0,,20	19,80	90,00
Obuoliai	246-mps.	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Juoda duona	8/1/-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Virtos bulvės	8/65gar.	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Salotos įvairio [šved.stalas]	60/177sal.	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Baltasis pieno padažas	1/370pad	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Arba v.bulvių cep. su varške	55/	200/40	12,66	21,21	48,30	421,36
		Iš viso	<b>18,05</b>	<b>55,48</b>	<b>127,6</b>	<b>1167,86</b>

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25 m.  
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė

3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30

Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Teh Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Makaronai virti	8/394g	100	4,26	3,42	28,83	166,18
Baltasis padažas su grybais	10/379p	30	1,30	10,71	3,58	40,52
Arbata be cukraus	6 /1- g	200	-	-	-	-
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	12,36	19,13	37,31	318,70

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Žirnių sriuba su perl.kruopom	12/12- sr	125	3,11	2,07	12,35	73,58
Kiaul.sukt.su jautienos įdaru Sveikatą tausojantis maistas	25A	100	16,25	14,11	16,25	252,50
Virti griekiai	7/393- g.	100	6,05	5,48	33,27	202,87
Salierų salotos su ob.,ag.,aliejum	59-sal/183	100	0,93	9,68	9,47	118,75
Bandelė „Roželė“	J/D	60	3,80	4,00	30,00	200,00
Gėr.iš ob sulčių be cuk[100/100	16/412gėr	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Obuoliai	246-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Juoda duona	8/1 - šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Baltasis pieno padažas	1/370pad	50	1,99	3,35	4,33	55,23
		Iš viso	35,25	39,98	149,06	1118,03
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>47,61</b>	<b>59,11</b>	<b>186,37</b>	<b>1436,73</b>

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorien

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
1-4 klasės [6-10 metų]

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė

**3 SAVAITĖ**

Antradienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30

**Pusryčiai** 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Grikių košė su mork.svog.sv.	100/361k	100/5	5,89	8,01	32,24	216,39
Obuoliai	246-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Arbata be cukraus	1 /1-g	200	-	-	-	-
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	13,49	13,81	63,14	434,39

**Pietūs** 9.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių-kopūstų sriuba	3/226 sri..	125/10	2,05	5,63	8,03	86,54
Liet.blynai su jaut.jdaru sveikatą tausojantis maistas	27A/333.	150/75/ 20	31,14	30,46	58,08	631,03
Ivairios salotos[Šv.stalas]	4/163s	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Vanduo su citrina	2/a	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Arba liet.blynai su varške	70/A	150/75/	26,53	26,06	66,02	607,93
Obuoliai	246-mps	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Juoda duona	8/1- šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Bandelė	J/D	60	3,80	4,00	30,0	200,00
		Iš viso	70,06	87,23	202,34	1269,36
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			<b>83,55</b>	<b>101,04</b>	<b>265,48</b>	<b>1703,75</b>

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024- 2025m.

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė

1- 4 klasės (6-10 metų)

3 SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30 Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Lietinis blynas su varške	70/A	150/35	13,27	13,03	33,01	304,00
Arbata be cukraus	6/1-gė.	200	-	-	-	-
Obuoliai	246-mps.	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Pienas						
		Iš viso	13,67	13,43	46,01	357,00

Pietūs 9.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
„Valstiečių „ sriuba (Kopūstai, kruopos, bulvės.)	17/17-sr	125	0,79	2,50	4,61	46,48
Kiaul. Trošk. su pupelėm ( Kiaulien pupelės ) (sveikatą tausojantis maistas)	6/267-ant.	100-150	35,26	20,64	22,70	397,29
Arba varškės kukuliai su griet	87/348A	200/35	24,73	22,38	43,07	474,07
Agurkai šviežūs	44 -203s	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Įvairios salotos[Šved.stalas]	4/163s	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Gėr.iš apel.sul be cukr[100/100	16-412gė	200	0,60	0,10	9,90	45,00
Kriaušės	240-mps	150	0,60	0,40	20,10	78,00
Juoda duona	8/1 – šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
		Iš viso	68,67	66,67	79,68	847,89
<b>Iš viso dienos davinio :</b>			<b>82,34</b>	<b>80,10</b>	<b>125,69</b>	<b>1204,89</b>

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024- 2025 m.  
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė

3 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6,00 - 14,30val.

**Pusryčiai** 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Makaronai pilno grūdo virti	8/394g	100	4,26	3,42	28,83	166,18
Arbata be cukraus	6/1-gė	200	-	-	-	-
Obuoliai	246-mp.	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	17,86	9,22	59,73	384,18

**Pietūs** 9.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Pomidorinė ryžių sriuba	13/13-s	125/10	1,05	5,69	7,68	83,08
<b>Troškintas</b> mėsos, darž., ryž. malt. (kopūstai – paukštiena) <b>Sveikatą tausojantis maistas</b>	62A	150	30,50	13,95	9,90	283,43
Virti ryžiai su saulėgr.aliejum	5-391-g.	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų ir ž.žirnelių troškinys	9-395-g.	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Vanduo su citrina	2a	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Padažas baltasis pieno	1/370pad	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Apelsinai	61-219sal	200	0,60		4,40	17,20
Juoda duona	8/1 - šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Arba varškės kukuliai su grietine	87/348A	200/35	24,73	22,38	43,07	474,07
Bandelė	J/D	60	3,80	4,00	30,00	200,00
		Iš viso	45,02	49,52	109,33	1055,04
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>62,88</b>	<b>58,74</b>	<b>169,06</b>	<b>1439,22</b>

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos  
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.  
1- 4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė  
Ligita Eitkevičienė

3 SAVAITĖ

Penktadienis

Darbo laikas 6,00 - 14,30val. Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Avižinių kruopų košė	81/341a	100/10	12,72	5,21	23,81	117,40
Arbata be cukraus su citrina	2/404ger.	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Obuoliai	246-mps	100	0,80	0,80	26,00	56,00
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	20,36	11,04	55,35	237,57

Pietūs 9.30 – 13,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Žuviene su bulvėm	18/222sr	125/30	6,45	3,60	8,88	90,50
Varškės kukuliai su grietineojantis maistas	87-A/348	200/30	24,73	22,38	43,07	474,07
Baltasis padažas	1/370pad	50	1,99	127,10	4,33	55,23
Sultys slyvų	281-mps	200	0,20	0,10	19,80	90,00
Obuoliai	246-mps	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Juoda duona	8/1 - šal	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Marin.burok.su svog.ir žirn.	17/176sal	100	2,52	14,53	12,40	176,26
Bulvinių blynai su salierais	5-A/509	200	9,30	16,58	45,83	352,53
		Iš viso	58,68	180,82	154,94	1318,95
<b>Iš viso dienos davinio :</b>		:	<b>79,04</b>	<b>191,86</b>	<b>210,29</b>	<b>1556,52</b>