

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25 m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

1 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6,00 -14,30val.

Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Teh Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Varškė 9% su uogiene	100/361k	200/15	20,8	16,01	5,80	193,50
Obuoliai	246-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Arbata be cukraus	1 /1- g	-	-	-	-	-
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	28,40	17,31	36,7	411,50

Pietūs 10,30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Šv.kopūstų sriuba	9-sriu./9	125/10	1,12	5,63	4,31	67,90
Troškintas kiaul.malt.griekiai <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	13A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Griekiai virti	7/393gar.	100	6,13	5,51	33,27	204,65
V.bulvės[pasirinktinai]	8/65-gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Įvairios salotos	4/163sal	100	1,09	9,61	7,89	110,35
Bandelė	m.d.	80	6,60	4,80	60,80	317
Obuoliai	246-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Gėr. sulčių be cukr.[100/100]	16/412gė	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Juoda duona	8/1-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
		Iš viso	52,12	50,26	151,89	1200,39
Iš vis o dienos davinio:			80,52	67,57	188,59	1611,89

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.
 5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
 Ligita Eitkevičienė

1 SAVAITĖ

Antradienis

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.	Kcal
Perlinių kruopų košė	104A	200	6,70	1,27	50,73	226,99
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,50	62,
Arbata be cukraus su citrina	2/404gėr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
		Iš viso:	8,27	1,90	78,87	291,16

Pietūs 10,30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech.. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Pupelių sriuba su bulvėm	17-sri.	125	3,11	2,07	12,35	73,58
Trošk.jaut.-kiaul.maltinis (kiauliena50- jautiena50) <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	16A	100	20,74	13,43	11,75	245,73
Bulvės virtos	8/65-gar.	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Mar.burok.su marin.ag.ir al.	18/177sal.	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Gėr.iš sul. be cukr[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
Įvairios salotos[špinatai.pomid	sanit	50	1,2	5,3	8,2	55,00
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
Bandelė	J.d.	80	6,60	4,80	60,80	317
		Iš viso	41,09	40,43	167,00	1166,99
Iš viso dienos davinio:			49,36	55,63	245,87	1458,15

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

2 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30

Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Omletas[tausojantis]	91A	50gr	4,96	6,51	2,99	90,21
Surio lazdelė Pik Nik		21	5,90	4,80	0,48	73,05
Arbata be cukraus	6/1-gėr.	200	-	-	-	-
Pomidorai	37S	50gr	0,50	0,10	2,05	8,50
		Iš viso:	11,36	11,41	5,52	171,76

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Bulvių sriuba su perlinėm kruopom	7/7-sri.	125	1,35	1,80	10,40	61,98
Troškintas kiaul.kepsnys u sūriu <small>(kiauliena – sūris,) <i>Sveikatą tausojantis maistas</i></small>	18A	120	28,86	17,05	11,17	312,15
Virti griekiai	7/393G	100	6,13	5,51	33,27	204,65
Kopūstų salotos su ag.aliejuje	3/1-gar.	70	0,90	6,83	4,00	75,09
Arba mėsos-kopūstų troškiny	6/164	100/100	29,40	18,47	6,16	313,49
Gėr iš sulčių be cukr.[100/100]	16/412g	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Obuoliai	246-mp	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Sūrelio lazdelė“ Pik-Nik“		42	11,80	9,60	0,96	146,10
Juoda duona	8/1-šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Bandelė	J/D	80	6,60	4,80	60,80	317
		Iš viso	66,38	51,55	149,05	1287,07
Iš viso dienos davinio:			58,43	64,72	223,63	1458,83

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

2 SAVAITĖ

Antradienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30val,

Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Manų košė su sviestu	3/93-k	200/10	8,00	11,20	37,89	288,80
Sūrio lazdelė PikNik		20	5,90	4,80	0,48	73,05
Arbata be cukraus	6/1- gėr.	200	-	-	-	-
Apelsinai	240-mps.	200	1,60	0,40	22,00	86,00
		Iš viso:	15,50	16,40	60,32	447,85

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių-pupelių sriuba	2/225-sriu	125/10	2,42	5,66	18,29	102,74
V.bulvių blynai su jautienos jė. <i>Sveikatę tausojantis maistas</i>	57A	200/50	16,43	20,28	44,85	421,27
Arba:Troškinta jautiena su pad.	1/254 A	100/60	31,85	25,29	7,00	377,91
Virtos bulvės	8/65 gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Troškintos daržovės asorti	12/398gar	100	2,96	3,76	6,78	73,23
Šv.kopūstų salotos su papr.,aliej.	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78
Gėr.iš sul be cukr[100/100	16,412gėr	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	80	6,60	4,80	60,80	317,00
		Iš viso	34,97	50,47	209,62	1295,12
Iš viso dienos davinio:			50,47	66,87	269,94	1742,97

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024 - 25m.
5-8 klasės (11-15 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Ryžių košė su razinom	95/356k.	200	6,11	7,08	46,21	263,26
Arbata be cukraus	6/1- gėr.	200	-	-	-	-
Kriaušės	240-mps.	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Pienas		200	6,80	5,00	4,90	112,00
		Iš viso:	13,31	12,38	64,51	427,26

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr..	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Ryžių sriuba su mėsa	1/1sr.	125/7	2,98	5,59	13,32	68,48
Trošk. paukšt.kukuliai“ Sveikatą tausojantis maistas	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Virti ryžiai	5/391gar.	100	2,59	4,68	27,65	156,68
Salotos įvairios[švediškas stalias]	23/182 g.	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Bandelė	m.d.	80	6,60	4,80	60,80	317
Gėr iš ob.sulčbe cukr.[100/100]	16/412gė	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Apelsinai	224-mps	200	1,60	0,40	22,00	86,00
Sūrio lazdelė“Pik-Nik“		42	5,80	9,60	0,96	146,10
Juoda duona	8/1 – šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Varškės kukuliai su grietine		200	3,44	8,46	25,57	172,87
		Iš viso:	65,34	59,45	163,05	1380,08
Iš viso dienos davinio:			78,65	51,73	227,56	1807,34

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024 – 25m.
5-8 klasės (11-15 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 Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virtienukai varške ir špinatais, grietine	8/341-a	100/30	11,87	9,75	28,09	247,89
Arbata be cukraus	1/1-gėr	200	-	-	-	-
O buoliai	246mps	150	6,00	6,0	19,50	79,50
Jogurtas "Dobilas"	Ž/P	100	4,3	3,8	4,8	71,00
		Iš viso:	22,17	19,55	52,39	398,39

Pietūs 10.30 – 13,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Rūgštynių sriuba, arba špin. sveikatą tausojantis maistas	9/13-sri.	125/10/1	1,70	4,83	8,25	83,08
Dubysos' maltinis [žuvis] tausc	44/305an.	100/30	16,63	30,91	17,41	410,59
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
Arba v. bulvių cepel. su mėsa.	8/341antr	200/30	23,74	19,50	57,06	495,77
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
Burok. sal. "Naujiena" [ob. sv.]	18/177sal	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Bandelė	J/D	80	6,60	4,80	60,80	317
		Iš viso	32,28	51,92	147,83	1250,62
Iš viso dienos davinio :			54,45	71,47	200,22	1649,01

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024 –25m.

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevicienė

5-8 klasės (11-15 metų)

3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6.00 – 14.30 val. Pusryčiai 7.30 – 9.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Teh Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Makaronai virti	8/394g	200	8,26	6,82	57,66	332,36
Baltasis padažas su grybais	10/379p	55	2,30	12,71	5,58	60,52
Arbata be cukraus	6 /1- g	200	-	-	-	-
Jogurtas“Dobilas“	Ž/P	100	4,30	3,80	4,80	71,00
		Iš viso:	14,86	23,33	68,04	463,88

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Žirnių sriuba su perl.kruopom	12/12sriu	125	3,11	2,07	12,35	73,58
Kiaul.sukt.su jautienos įdaru <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	25A	100	16,25	14,11	16,25	252,50
Virtl grikiai	7/100 gar.	100	6,03	5,60	32,96	202,98
Trošk.darž.su baltu pad.	10/394/gar	100/20	3,42	2,04	7,08	81,39
Įvairio salotos [šved.stalas]	23/182 g	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Gėr iš ob.sulčių[100/100]be cuk	16/412g	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Obuoliai	226-mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Bandelė	J/D	80	6,60	4,80	60,80	317,00
Juoda duona	8/1 - šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Baltasis pieno padažas	2/1pad	50	1,99	3,35	4,33	55,23
		Iš viso	44,19	47,75	181,84	1402,80
Iš viso dienos davinio:			59,05	71,08	287,47	2319,39

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25 m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

3 SAVAITĖ
Antradienis

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
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Grikių košė su mork.ir svog.	100/361k	200/10	11,39	16,01	63,24	431,86
Obuoliai	246mps	200	0,80	0,80	26,00	106,00
Kakava su pienu	12 /1-g	200	4,24	3,35	19,21	118,11
		Iš viso:	16,43	20,16	108,45	655,97

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Burokėlių sriuba su kopūstais	3/226 sri..	125/10	2,05	5,63	8,03	86,54
Lietiniai blynai su jaut.įdaru <small>sveikatą tausojantis maistas</small>	27A/333	150/75/20	31,14	30,46	58,08	631,03
Arba trošk.jautiena su padažu	7/268 an	100/60	32,37	27,53	8,56	406,02
Įvairios salotos[šved.stalal]	23/182g	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Bandelė su aguonom	J/D	80	6,60	4,80	60,80	317,00
Obuoliai	246-mps	150	0,60	0,60	19,5	79,50
Juoda duona	8/1- šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Sūrio lazd.Pik Nik		21	2,90	4,80	0,48	73,05
Arba kepti varškėčiai	84 A	150	33,51	27,81	30,80	406,97
		Iš viso	81,55	66,74	166,96	1457,24
Iš viso dienos davinio :			97,98	86,90	275,41	2113,21

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25 m.
 5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
 Ligita Eitkevičienė

3 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.	
Lietinis blynas su varške	70/A	150/35	13,27	13,03	33,01	304,00
Arbata be cukraus	6/1gėr	200				-
Obuoliai	246-mps.	200	0,80	0,80	26,00	106,00
		Iš viso	14,07	13,83	59,01	410,00

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
„Valstiečių „ sriuba (kopūstai, kruopos, bulvės)	17/17-sr	125	0,79	2,50	4,61	46,48
Kiaul. Trošk. su pupel,, (kiaušiena pupelės) sveikata tausojantis maistas	6/267an	100/150	35,26	20,64	22,70	397,29
Arba varškės kukuliai su grietine	87/348A	200/35	24,73	22,38	43,07	474,07
Agurkai šviežūs	44/203gar	100	0,80	0,20	2,30	11,00
[vairios salotos[šved.stalas]	4/163 s	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Bandelė su cinamonu		80	6,60	4,80	60,80	317,00
Kriaušės	240-mps	150	0,60	0,40	20,10	78,00
Gėr.iš ob. sul be cukr.100/100	16/412gė	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Juoda duona	8/1 – šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
		Iš viso	50,04	49,09	132,58	1163,89
Iš viso dienos davinio :			64,11	62,92	1915,90	1573,89

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

3 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

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.	Kcal
Makaronai pilno grūdo virti	8/394g	100	4,26	3,42	28,83	166,18
Arbata be cukraus	6/1-gė	200	-	-	-	-
Pienas	.	200	6,80	5,00	4,90	112,00
Obuoliai	246-mp	200	0,80	0,80	26,00	106,00
		Iš viso:	11,86	9,22	59,73	384,18

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Pomidorinė ryžių sriuba	13/13-sriu	125/10	1,05	5,69	7,68	83,08
Trošk. mėsos, darž., ryžių maltiniai (kopūstai – paukštiena) Sveikatą tausojantis maistas	62A	150	30,50	13,95	9,90	283,43
Virti ryžiai	5/391g	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų ir ž. žirnelių troškiny	9/395g	100	2,25	17,43	9,34	192,15
Gėr iš ob. sulčių. be cukr. 100/100	16/412g	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Baltasis pieno padažas	1/370p	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Apelsinai	61/219sal	200	0,60		4,40	17,20
Bandelė	J/D	80	6,60	4,80	60,80	317,00
Juoda duona	8/1 - šal.	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Varškės kukuliai su grietine	87-A348	200/30	31,14	24,73	43,07	474,07
		Iš viso	47,87	50,39	141,49	1213,83
Iš viso dienos davinio:			59,73	59,60	201,22	1598,01

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
 Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2024-25 m.
 5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
 Ligita Eitkevičienė

3 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 Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Aviž. Kruopų košė	81/341an	200/10	8,58	15,49	36,18	309,48
Arbata su pienu	6/1-ger.	200	3,40	2,50	17,40	49,51
Obuoliai	12/3š	150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	14,26	18,89	95,40	526,99

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Žuvienė su bulvėm	18/222sr..	125/30	6,45	3,60	8,88	90,50
Kepta žuvis[jūrų lydekų file] SV.tausojantis maistas	38/196 a	100/100	19,35	7,99	5,40	173,69
Sūrio lazd.Pik Nik		21	5,90	4,80	0,48	73,05
Vanduo su citrina	2a/404gēr	200	0,05	0,03	0,64	2,17
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
Bandelė su cinamonu	m.d..	80	6,60	4,80	60,80	317,00
Šv.kop.sal.su agurkais ir alie	3/162sal	100	1,30	9,61	6,30	110,35
Kepta lašišos filė[pasirrinkti]	37A	100	19,58	16,50	1,68	307,47
Bulviniai blynai su salierais	5/509ant	200	9,30	16,58	45,83	352,53
		Iš viso	42,67	32,02	123,89	937,86
Iš viso dienos davinio :			56,93	50,91	219,29	1464,85