



1 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Teh Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virti makaronai	65	200	8,21	0,23	57,60	272,84
Ekolog.natūr.jog.“Dobilas“	ž/p	100	4,3	3,8	4,8	71
		Iš viso:	12,51	4,03	62,40	343,84

Pietūs 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Šv.kopūstų sriuba	9/9sr	125/10	1,12	5,63	4,31	67,90
Trošk.kiaul.maltinukai,	28/A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Įvairios salotos	4 /163s	100	1,09	9,61	7,89	110,35
Grikliai virti	7/393 ga	100	6,13	5,51	33,27	204,65
Bandele	m.d.	80	6,60	4,80	60,80	317
Vanduo su citrina	2a	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	124,00
Juoda duona	8/1-š	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Padažas pieno baltas	1/370p	30	1,79	2,35	3,33	45,23
		Iš viso	40,37	43,22	200,07	1204,74
Iš viso dienos davinio:			70,54	58,94	131,57	1548,58

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



1 SAVAITĖ

Antradienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
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
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Pupelių sriuba su bulvėm	17-sri	125	3,11	2,07	12,35	73,58
Trošk. jaut.-kiaul maltas k., Sv.tausojantis	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
Iš viso dienos davinio:			51,82	53,35	163,11	1306,34

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė



1 SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 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
Iš viso dienos davinio:			59,78	61,82	202,81	1126,75

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurienė



1 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 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.jdaru 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
Trošk.maltaskalakut.kepsnys <i>Sveikatą 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 galimybę]		50	1,2	5,3	8,2	55,00
		Iš viso	40,97	33,45	152,89	914,12
Iš viso dienos davinio:			64,13	49,5	223,56	1422,02

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė



1 SAVAITĖ

Penktadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išveiga	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.	Išveiga	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
Kepti varškėčiai,grietine <i>Sveikataq 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
Iš viso dienos davinio:			46,70	85,34	338,02	1622,16

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė



2 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			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-gėr.	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Bulvių sriuba su perlinėm kr.	7/7-sri.	125	1,35	1,80	10,40	61,98
Troškintas 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
Arba mėsos-kopūstų troškiny	6/164	100/100	29,40	18,47	6,16	313,49
Gėr. 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
Iš viso dienos davinio:			48,20	46,45	123,92	1401,63

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



2 SAVAITĖ

Antradienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių-pupelių sriuba	2-sriu/225	125/10	2,42	5,66	18,29	102,74
V.bulvių blynai su jaut.įdaru <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
Iš viso dienos davinio:			112,41	131,23	312,36	1387,46

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



2 SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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
Iš viso dienos davinio:			68,98	54,34	144,34	1352,40

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



2 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
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..	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
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 jvairios [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
Iš viso dienos davinio:			45,23	48,21	191,90	1246,68

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė



2 SAVAITĖ

Penktadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech.. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
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	18,05	55,48	127,6	1167,86

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. Pusryčiai 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Teh Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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
Saliery salotos su ob.,ag.,aliejun	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
Iš viso dienos davinio:			47,61	59,11	186,37	1436,73

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė



3 SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 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	6/1-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 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 pupelėm (kiaušier 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
Iš viso dienos davinio :			82,34	80,10	125,69	1204,89

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



3 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	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 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiğa	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
Troškintas mėsos, darž., ryž. malt. (kopūstai – paukštiena) Sveikatą tausojantis maistas	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 troškiny	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
Iš viso dienos davinio:			62,88	58,74	169,06	1439,22

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2025-2026 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos l.e.p. direktorė
Jolanta Šiurnienė



3 SAVAITĖ

Penktadienis

Darbo laikas 6:00-15:00 val., pietų pertrauka 12:30-12:55 val. **Pusryčiai** 7:30-9:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
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 10:30-13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Žuviene su bulvėm	18/222sr	125/30	6,45	3,60	8,88	90,50
Varškės kukuliai su grietineojanti 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
Iš viso dienos davinio :		:	79,04	191,86	210,29	1556,52

Sudarė vyr. virėja

Dalia Darbutaitė