

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023-24 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė



3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30

Pusryčiai 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Teh Nr.	Išeiga	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 9.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiga	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.,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 valgyklos vedėja

Bronislava Saunorien

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023-24m.
1-4 klasės [6-10 metų]

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

3 SAVAITĖ

Antradienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30

Pusryčiai 7.30 – 8.00 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 – 11.00 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.įdaru 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
Iš viso dienos davinio :			83,55	101,04	265,48	1703,75

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023- 2024m.

Tvirtinu; progimnazijos direktore
Ligita Eitkevičienė

1- 4 klasės (6-10 metų)

3 SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30 Pusryčiai 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiga	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 9.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech Nr.	Išeiga	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 (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
Iš viso dienos davinio :			82,34	80,10	125,69	1204,89

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023- 2024 m.
1-4 klasės (6-10 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė



3 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

Darbo laikas 6,00 - 14,30val.

Pusryčiai 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išseiga	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 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išseiga	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

1- 4 klasēs (6-10 metų)

Ligita Eitkevičienė

Penktadienis

Darbo laikas 6,00 - 14,30val. **Pusryčiai** 7.30 – 8.00 val.

Pietūs 9.30 – 11,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Žuvienė 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
Iš viso dienos davinio :		:	79,04	191,86	210,29	1556,52