

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023-24m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė



2 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6,00 – 14,30

Pusryčiai 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
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 – 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Bulvių sriuba su perlinėm kruopom	7/7-sri.	125	1,35	1,80	10,40	61,98
Troškintas kiaul.kepsnys u sūriu (kiauliena – sūris,] <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	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 troškinys	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 2023-24m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

2 SAVAITĖ

Antradienis

Darbo laikas 6,00 – 14, val,

Pusryčiai 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			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 – 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių-pupelių sriuba	2/225-sriu	125/10	2,42	5,66	18,29	102,74
V.bulvių blynai su jautienos jėd. <i>Sveikatą 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 2023-24m.
 5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
 Ligita Eitkevičienė

2 SAVAITĖ

Trečiadienis

Darbo laikas 6.00 – 14.30 val

Pusryčiai 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Virti makaronai su pievagrybiais	5/8-koš	200/10	7,62	6,82	53,12	310,82
Arbata be cukraus	6/12-gėr.	200	-	-	-	-
Kriaušės	240-mps	200	0,80	0,60	26,80	104,00
		200				
		Iš viso	8,42	7,42	79,92	414,82

Pietūs 10.30 – 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Raugintų kopūstų sriuba	7Sr	125/10	0,76	4,05	4,04	54,01
Kiaul.trošk.su avinžirniais Sveikatai tausojantis maistas[kiaul.sūris	4/162A	200/100	36,10	21,19	23,41	423,94
Arba varškės kukuliai su griet	83/348A	200/30	27,52	14,11	53,70	523,50
Salotos įvairios[šved.stalas]	23/182g	100	3,67	20,06	4,68	205,02
Sūrio lazda.Pik Nik		42	5,80	9,60	0,96	146,10
Baltasis pieno padažas	2/1 -pad.	50	1,99	3,35	4,33	55,23
Kriaušės	240-mps	150	0,60	0,40	20,10	78,00
Ob.sul.gėr,be cukr.[100/100]	282-mps	200	0,10	0,10	2,00	44,00
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
		Iš viso	68,15	62,76	131,51	1186,97
Iš viso dienos davinio:			76,57	70,18	211,43	1601,79

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė

Ligita Eitkevičienė

Ketvirtadienis

Darbo laiks 6.00 – 14,30val.

Pusryčiai 7.30 – 8.00 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 – 14.00 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“ <i>Sveikatą tausojantis maistas</i>	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[švediškąs stalas]	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 2023-24m.
5-8 klasės (11-15 metų.)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė



2 SAVAITĖ

Penktadienis

Darbo laikas 6.00 – 14.30 val. **Pusryčiai** 7.30 – 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech.. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
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 – 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal
Rūgštynių sriuba, arba špin. Sveikatą tausojantis maistas	9/13-sri.	125/10/1	1,70	4,83	8,25	83,08
Dubysos' maltinis [žuvis] tauso	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