

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023 –24m.

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevicienė

5-8 klasės (11-15 metų)

3 SAVAITĖ

Pirmadienis

Darbo laikas 6.00 – 14.30 val.

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	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 – 14.00 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 Sveikatą tausojantis maistas	25A	100	16,25	14,11	16,25	252,50
Virtl griokiai	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

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė

Joniškio Mato Slančiausko progimnazijos
Nemokamo maitinimo valgiaraštis 2023-24 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 – 8.00 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal.
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Burokėlių sriuba su kopūstais	3/226 sri..	125/10	2,05	5,63	8,03	86,54
Lietiniai blynai su jaut.įdaru sveikatą tausojantis maistas	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 2023-24 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 – 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	6/1gėr	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 – 14.00 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 pupel, (Kiauliena pupelės) sveikata tauso jantis 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
Įvairios 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 2023-24m.
5-8 klasės (11-15 metų)

Tvirtinu; progimnazijos direktorė
Ligita Eitkevičienė



3 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

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.	
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 – 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė Kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliav.	
Pomidorinė ryžių sriuba	13/13-sriu	125/10	1,05	5,69	7,68	83,08
Trošk. mėsos, darž., ryžių maltinė (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 troškinys	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 2023-24 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 – 8.00 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Tech. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energet. vertė
			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

Sudarė valgyklos vedėja

Bronislava Saunorienė