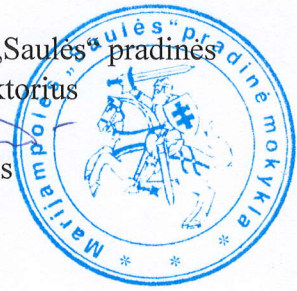


TVIRTINU

Marijampolės „Saulės“ pradinės  
mokyklos direktorius

  
Evaldas Taputis

2022-11-29



**MARIJAMPOLĖS „SAULĖS“ PRADINĖ MOKYKLA**

Kokolos g. 4, 68207 Marijampolė

# **15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PIETŲ VALGIARAŠTIS**

**2022-2023 m.m.**

6-10 metų mokiniams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 val. iki 17.30 val.



## Maitinimo laikas 10.30 – 13.30 val.

## 1 SAVAITĖ

## Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išėiga
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1SR	150
Grietinė 30 %		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Orkaitėje su garais keptas maltos paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	100
Biri perlinių kruopų košė	104 GAR	100
Ridikų salotos su obuoliais , morkom ir aliejaus padažu (augalinis)	53S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išėiga
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17 SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Daržovės		savitarna
Orkaitėje su garais keptas varškės - ryžių apkepas su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	87A	200/30/30
Vaisiai		100
Vanduo		

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išėiga
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Orkaitėje su garais kepti virtų bulvių blynai su mėsos ( Jautiena ) įdaru ir grietine 30% (tausojantis)	53A	200/40
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išėiga
Kruopų (miežinių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	83A	150/20/20
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		



## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10SR	150
Grietinė 30 %		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (tausojantis)	16S	savitarna
Daržovės		savitarna
Orkaitėje su garais kepti jūros lydekos kukuliai su grietinės padažu (tausojantis)	9-7/142A/1P	100/20
Bulvių košė (tausojantis)	3GAR	100
Vaisiai		100
Vanduo		


**2 SAVAITĖ**

## Pirmadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2SR	150
Grietinė 30 %		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Orkaitėje su garais keptas varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	85A	150/20/20
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

## Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
Kruopų (ryžiai) sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	20SR	150
Grietinė 30 %		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Orkaitėje su garais kepti paukštienos gabaliukai su pomidorų padažu (tausojantis)	33A	100/30
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5GAR	100
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

## Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	23SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Mėsos – grikių troškinys (tausojantis)	5A	100/100
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

## Ketvirtadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
Perlinių kruopų – žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	16SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Varškės spygliukai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)	89A/5P	200/40
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		



## Penktadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiga</b>
Daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	13SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	16S	savitarna
Daržovės		savitarna
Orkaitėje su garais kepti maltos žuvies kotletai	9-8/162A	100
Bulvių košė (tausojantis)	3GAR	100
Vaisiai		100
Vanduo		

## 3 SAVAITĖ

Maitinimas 10.20 – 14.00 val.

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
Burokėlių sriuba su bulvėm (augalinis, tausojantis)	1SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Varškės spygliukai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)	89A/5P	200/40
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
Kruopų (perlinių) sriuba su bulvėm (augalinis, tausojantis)	15SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ( Jautiena ) ir grietine 30% ( tausojantis )	50A/3P	200/40
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	83A	150/20/20
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Troškiny su kalakutiena ir ryžiais (tausojantis)	3A	100/100
Daržovės		savitarna
Vaisiai		100
Vanduo		

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopom (augalinis, tausojantis)	12SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Orkaitėje su garais keptas maltos žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais (augalinis)	9S	savitarna
Daržovės		savitarna
Bulvių košė ( Tausojantis )	3GAR	100
Vaisiai		100
Vanduo		