Marijampolės „RYTO“ pagrindinė mokykla

Mokyklos g. 22, Marijampolė Lt-68262, rastine@rytomok.lt

Direktorius
Vladas Klasavičius
2020 08 14

15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI

11m. amžiaus ir vyresniems vaikams

Soc. remtiniems

Įstaigos darbo laikas

I-V 8.00 – 17.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

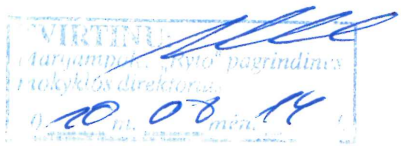
PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-3	200
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-1	150
Virtas kiaulienos nugarinės kukulis (tausojantis)	KR-1	110
Ruginė duona	D-30	60
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	D-1	100
Natūralaus jogurto padažas	PŽ-2	30
Paprika	D-4	savitarna
Rauginti agurkai	D-5	savitarna
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200

1 savaitė

Antradienis



PUSRYČIAI 8.45 val

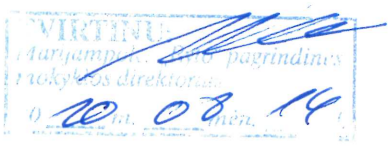
PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Perlinių kruopų košė su grietinėle 36%(tausojantis)	K-1	200
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Žirnelių,cukinijų ir kopūstų sriuba	SR-2	150
Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su kopūstais (tausojantis)	KR-3	190
Viso grūdo ruginė duona	D-30	60
Miežinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-1	120
Pomidorai	D-3	savitarna
Gūžinės salotos	D-9	savitarna
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Aliejaus padažas salotoms (augalinis)	PŽ-1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

1 savaitė

Trečiadienis



PUSRYČIAI 8.45 val

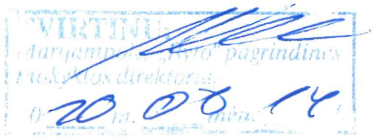
PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Grikių kruopų košė sviestu (82%) (tausojantis)	K-4	200
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Raugintų kopūstų sriuba ir bulvės (tausojantis)(augalinis)	SR-4	200
Orkaitėje su garais kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	KR-7	100
Ruginė duona	D-30	60
Biri perlinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-2	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PŽ-3	25
Kefyras 2,5%	G-1	200
Morkos	D-10	savitarna
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200

1 savaitė

Ketvirtadienis



PUSRYČIAI 8.45 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Perlinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-2	200
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-3	150
Viso grūdo ruginė duona	D-30	60
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5%	PŽ-8	30
Varškės-manų apkepas (tausojantis)	KR-5	180
Sezoniniai vaisiai ,uogos	D-7	200
Vanduo		

1 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Ryžių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-5	200
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Brokolių sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-5	150
Keptas orkaitėje žuvies(jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	KR-9	110
Virtos bulvės (tausojantis)	D-1	100
Ruginė duona	D-30	60
Padažas su svogūnais ir pomidorų padažu	PŽ-6	25
Virti burokėlių salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	D-11	savitarna
Pomidorai	D-3	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

2 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-4	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Daržovių sriuba su žirneliais (tausojantis)(augalinis)	SR-6	150
Troškinta vištienos file gabaliukais su daržovėmis (tausojantis)	KR-12	130
Virtos bulvės (tausojantis)	D-1	100
Ruginė duona	D-30	60
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (tausojantis)	D-14	savitarna
Raugintų kopūstų salotos (tausojantis)	D-15	savitarna
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

2 savaitė

Antradienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K-3	200
Natūralus jogurtas 2,5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis(augalinis) (tausojantis)	SR-7	150
Orkaitėje su garais keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	KR-14	75
Ruginė duona	D-30	60
Perlinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-3	120
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	D-12	savitarna
Paprika	D-4	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

2 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Miežinių kruopų košė su grietinėle 36%	K-1	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	SR-9	150
Kalakutienos šlaunelių mėsos, žirnelių ir daržovių troškinys (tausojantis)	KR-18	180
Virtų grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	KR-4	100
Natūralaus jogurto padažas	PŽ-2	30
Ruginė duona	D-30	60
Aliejaus padažas salotoms	PŽ-1	savitarna
Gūžinės salotos	D-9	savitarna
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Paprika	D-4	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

2 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Perlinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-2	200
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	SR-8	150
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena (tausojantis)	KR-16	150
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	D-1	100
Ruginė duona	D-30	60
Natūralaus jogurto padažas su pomidorų padažu	PŽ-5	25
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Pomidorai	D-3	savitarna
Kefyras 2,5%	G-1	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

2 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

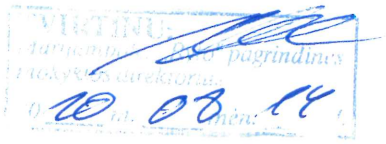
PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Ryžių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-5	200
Natūralus jogurtas 2,5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Pupelių sriuba(tausojantis)(augalinis)	SR-10	150
Orkaitėje su garais kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	KR-20	75
Biri perlinių kruopų su grietinėle 36% (tausojantis)	K-2	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PŽ-3	25
Virti burokėlių salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	D-11	savitarna
Ruginė duona	D-30	60
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	D-12	savitarna
Pomidorai	D-3	savitarna
Pienas 2,5%	G-2	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

3 savaitė

Pirmadienis



PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Miežinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-1	150
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Burokėlių sriuba(tausojantis)(augalinis)	SR-11	150
Troškinta jautiena (tausojantis)	KR-23	150
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	D-1	100
Ruginė duona	D-30	60
Šviežių kopūstų salotos (augalinis)	D-13	savitarna
Morkų salotos (augalinis)	D-17	savitarna
Pomidorai	D-3	savitarna
Sezoniniai vaisiai ,uogos	D-7	200
Vanduo		

3 savaitė

Antradienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	K-3	200
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	SR-12	150
Keptas orkaitėje su garais vištienos šlaunelių mėsos apkepas (tausojantis)	KR-24	75
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	D-1	100
Ruginė duona	D-30	60
Natūralaus jogurto padažas	PŽ-2	30
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Burokėlių salotos su sūriu	D-18	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

3 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Grikių košė su sviestu (82%)(tausojantis)	K-4	200
Natūralus jogurtas 2.5%	PŽ-7	125
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis(tausojantis)(augalinis)	SR-14	150
Bulvinės bandelės su kiaulienos įdaru (tausojantis)	KR-28	200
Ruginė duona	D-30	60
Natūralus jogurtas 2,5%	PŽ-7	30
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Morkos	D-10	savitarna
Kefyras 2,5%	G-1	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

3 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Perlinių kruopų košė su grietinėle 36% (tausojantis)	K-2	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Špinatų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SR-13	150
Vištienos-ryžių plovas (tausojantis)	KR-26	200
Aliejaus padažas salotoms	PŽ-1	savitarna
Ruginė duona	D-30	60
Švieži agurkai	D-6	savitarna
Gūžinės salotos	D-9	savitarna
Pomidorai	D-3	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Vanduo		

3 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 8.45 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Ryžių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-5	200
Sezoniniai vaisiai,uogos	D-7	200
Nesaldinta arbata	G-3	200

PIETŪS 13.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Kopūstų sriuba pagardinta salierais (tausojantis)(augalinis)	SR-15	150
Žuvies apkepas (jūros lydeka) (tausojantis)	KR-31	75
Grikių kruopos su sviestu 82% (tausojantis)	K-4	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PŽ-3	25
Ruginė duona	D-30	60
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	D-16	savitarna
Pomidorai	D-3	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	200
Pienas 2,5%	G-2	200
Vanduo		