

Marijampolės „RYTO“ progimnazija
Mokyklos g. 22, Marijampolė Lt-68262, rastine@rytomok.lt



15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI

6-11m. ir vyresnių amžiaus grupės

Įstaigos darbo laikas

I-V 8.00 – 17.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

TVIRTINU:
Marijampolės „Kyto“ progimnazijos
direktorius
2025 m. 11 mėn. 29 d.

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Žirnelių, cukinių ir kopūstų sriuba (tausojantis-augalinis)	ZCK1	150
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su kopūstais (tausojantis)	VTK1	190
Troškintas garuose vištienos šlaunelių mėsos maltinis su sezamu (tausojantis)	GVK1	120
Vištienos file kepsnys keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	VFK1	120
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	ŽUK1	100
Miežinių kruopų košė su grietinėle 36%	MŽK1	120
Virtos bulvės	VIB1	100
Pomidorai	POM1	savitarna
Gūžinės salotos	GGA2	savitarna
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Aliejaus padažas salotoms	APS1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

1 savaitė

Antradienis

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	PRL1	150
Virtas kiaulienos nugarinės kukulis (tausojantis)	VNK1	110
Orkaitėje su garais keptas smulkintos jautienos ir kiaulienos kepsnys (tausojantis)	JKK1	100
Kiaulienos nugarinės suktinukas su sūriu (tausojantis)	BAS1	120
Avinžirnių troškiny su daržovėmis (augalinis)	KR-01	160
Virtos bulvės	VIB1	100
Grikių kruopų košė su sviestu	GIK1	120
Natūralaus jogurto padažas	NJP1	30
Paprika	PPA1	savitarna
Rauginti agurkai	RGA1	savitarna
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

1 savaitė

Trečiadienis

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
20 25 m. 11 mėn. 29 d.

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Raugintų kopūstų sriuba ir bulvės (tausojantis) (augalinis)	RGS1	150
Orkaitėje su garais kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	KMO1	100
Bulvių plokštainis	BLP1	200
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis)	LEŠ1	160
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	TBC1	400
Biri perlinių kruopų košė su grietinėle 36%	PKK1	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PMS1	25
Grietinė 30%	PŽ-4	30
Kefyras 2,5%	KEF1	200
Morkos	MRK1	savitarna
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

1 savaitė

Ketvirtadienis

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	LES1	150
Varškės-manų apkepas (tausojantis)	VMA1	200
Vištienos šlaunelių mėsos - grikių troškinys (tausojantis)	VGT1	180
Orkaitėje su garais keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	VŠK1	120
Virti ryžiai su sviestu	RYŽ1	120
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5%	TUJ1	30
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Morkos	MRK1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

1 savaitė

Penktadienis

VIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
20. 05 m. 11 mėn. 05 d.

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	SRI1	150
Keptas orkaitėje žuvies(jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	ŽUP1	110
Lietiniai blynai su bananais (tausojanis)	LBB1	150
Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	LBV1	300
Virtos bulvės	VIB1	100
Biri perlinių kruopų košė su grietine	PKK1	120
Lašišos file kepsnys	LAŠ1	100
Troškintos šparaginės pupelės (augalinis)	ŠPR1	150
Padažas su svogūnais ir pomidorų padažu	PPS1	25
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5%	TUJ1	30
Virti burokėlių salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	BRS1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

2 savaitė

Pirmadienis

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Daržovių sriuba su žirneliais (tausojantis) (augalinis)	DRŽ1	150
Troškinta vištienos file su daržovėmis (tausojantis)	VFD1	130
Vištienos file kepsnys keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	VFK1	120
Virti varškėčiai (tausojantis)	VIV1	150
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	ŽUK1	100
Virti kietagrūdžiai makaronai	MAK1	100
Virtos bulvės	VIB1	100
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (tausojantis) (augalinis)	BAP1	savitarna
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	RKS1	savitarna
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	150

2 savaitė

Antradienis



PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	MŽK1	150
Orkaitėje su garais keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	KLM1	100
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais (tausojantis)	KVR1	200
Kiaulienos šašlykas (tausojantis)	KŠA1	100
Perlinių kruopų košė su grietinėle 36%	PKK1	120
Virti ryžiai su sviestu	RYŽ1	120
Vanilinis padažas su natūraliu jogurtu 2,5%	PŽ-9	40
Troškintos šparaginės pupelės (augalinis) (tausojantis)	ŠPR1	150
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	KSA1	savitarna
Paprika	PPA1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

2 savaitė

Trečiadienis

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	MLG1	150
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	KLG1	150
Vištienos file kepsnys keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	VFK1	120
Viri varškėčiai	VIV1	150
Daržovių troškinys su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	DRŽ1	160
Virtų grikių košė su sviestu	GIK1	120
Natūralaus jogurto padažas	NJP1	30
Aliejaus padažas salotoms	APS1	savitarna
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu	TUJ1	30
Gūžinės salotos	GGA1	savitarna
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Paprika	PPA1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

2 savaitė

Ketvirtadienis

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2025 m. 11 mėn. 29 d.

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (tausojantis) (augalinis)	BRP1	150
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	BAL1	150
Smulkinta kiauliena su kietagrūdžiais makaronais (tausojantis)	KSM1	200
Lietiniai blynai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	LSM1	300
Virtos bulvės	VIB1	100
Padažas su pomidorų padažu	PPP1	25
Natūralus jogurtas	NAJ1	30
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Kefyras 2,5%	KEF1	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

2 savaitė

Penktadienis

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	PPL1	150
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	ŽUK1	100
Sklindžiai su varške	SKL1	160
Lašišos file kepsnys (tausojantis)	LAŠ1	100
Biri perlinių kruopų su grietine	PKK1	120
Virti ryžiai su sviestu	RYŽ1	120
Padažas su morkomis ir svogūnais	PMS1	25
Trintos uogos su bananais	TUB1	30
Virti burokėlių salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	BRS1	savitarna
Kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	KSA1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

3 savaitė

Pirmadienis

TVIRTINU:
Marijampolės „Kito“ progimnazijos
direktorius
2025 m. 11 mėn. 29 d.

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	ZRN1	150
Keptas orkaitėje su garais vištienos šlaunelių mėsos apkepas (tausojantis)	VŠA1	100
Varškės - manų apkepas (tausojantis)	VMA1	200
Virti kalakutienos šlaunelių mėsos kukuliai (tausojantis)	VKK1	80
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	ŽUK1	100
Virtos bulvės	VIB1	100
Virti kietagrūdžiai makaronai	MAK1	100
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu	TUJ1	30
Natūralaus jogurto padažas	NJP1	30
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Burokėlių salotos su sūriu	BSS1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

3 savaitė

Antradienis

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	BRK1	150
Virti varškėčiai (tausojantis)	VIV1	150
Troškinta jautiena (tausojantis)	TRJ1	150
Kiaulienos karbonadas (tausojantis)	VFK2	120
Lašišos file kepsnys (tausojantis)	LAŠ1	100
Lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)	LEŠ1	160
Virtos bulvės	VIB1	100
Grikių kruopų košė su sviestu	GIK1	120
Trintos šaldytos uogos su natūraliu jogurtu 2,5%	TUJ1	30
Kopūstų salotos (augalinis)	KSS1	savitarna
Morkų salotos (augalinis)	MOS1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

3 savaitė

Trečiadienis

TVIRTINU:
Marijampolės „Rytis“ progimnazijos
direktorius
20 25 m. 11 mėn. 25 d.

PIETŪS 12.00 val.

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	AGR1	150
Bulvinės bandelės su kiaulienos įdaru (tausojantis)	ŽMB1	300
Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)	CPL1	300
Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	VKA1	180
Natūralus jogurtas 2,5%	NAJ1	30
Vanilinis padažas su natūraliu jogurtu 2,5%	JVP1	40
Troškintos šparaginės pupelės (augalinis)	ŠPR1	160
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Morkos	MOS1	savitarna
Kefyras 2,5%	KEF1	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

3 savaitė

Ketvirtadienis

PIETŪS 12.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SPN1	150
Vištienos-ryžių plovos (tausojantis)	PLV1	200
Orkaitėje su garais keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	VŠK1	120
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	ŽUK1	100
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis)	DRŽ1	160
Virti ryžiai su sviestu	RYŽ1	120
Virtos bulvės	VIB1	100
Slyvų padažas su grietine 36%	SPG1	30
Aliejaus padažas salotoms	APS1	savitarna
Švieži agurkai	ARK1	savitarna
Gūžinės salotos	GGA1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	

3 savaitė

TVIRTINU:
Marijampolės „Ryto“ progimnazijos
direktorius
2025 m. 11 mėn. 29 d.

Penktadienis

PIETŪS 12.00 val

PATIEKALO PAVADINIMAS	RP.NR.	IŠEIGA
Kopūstų sriuba pagardinta salierais (tausojantis) (augalinis)	KPS1	150
Kepti sklindžiai su obuoliais	SKO1	180
Lašišos file kepsnys (tausojantis)	LAŠ1	100
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (jūros lydeka) (tausojantis)	ŽUP1	110
Grikių kruopos su sviestu 82%	GIK1	120
Trintos uogos su bananais	TUB1	30
Padažas su morkomis ir svogūnais	PMS1	25
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	BRS1	savitarna
Pomidorai	POM1	savitarna
Sezoniniai vaisiai, uogos	D-7	