

**ŠALČININKŲ R. KALESNINKŲ LIUDVIKO NARBUTO GIMNAZIJA
VALGYKLA
VALGIARAŠTIS-1 SAVAITĖ**

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo su citrina

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo su citrina

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta juodoji arbata

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Keptas orkaitėje žuvies (menkės) paplotėlis
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona
Graikiškas jogurtas(2%)
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

**ŠALČININKŲ R. KALESNINKŲ LIUDVIKO NARBUTO GIMNAZIJA
VALGYKLA
VALGIARAŠTIS-2 SAVAITĖ**

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausoj.)
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoniniai vaisiai
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Vanduo

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)
Sezoniniai vaisiai
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)
Nesaldinta juodoji arbata

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas(2%)
Viso grūdo ruginė duona
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)
Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas(2%)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta juodoji arbata

ŠALČININKŲ R. KALESNINKŲ LIUDVIKO NARBUTO GIMNAZIJA
VALGYKLA
VALGIARAŠTIS-3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Pieniška (2,5 %) miežinių kruopų sriuba su sviestu (82 %) (tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)
Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Kepti su garais kiaulienos zrazai su virtų kiaušinių ir svogūnų įdaru (tausojantis)
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu(2,5%)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta juodoji arbata

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas(2%)
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)
Sezoniniai vaisiai
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)
Nesaldinta juodoji arbata

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo su citrina