

PATVIRTINTA
Šalčininkų r. Kalesninkų L. Narbuto
gimnazijos direktoriaus
2024 m. lapkričio 11 d.
įsakymu Nr. V1-318

**ŠALČININKŲ R. KALESNINKŲ LIUDVIKO NARBUTO GIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS-1 SAVAITĖ, 6-11 M. IR VYRESNIŲ AMŽIAUS GRUPĖS**

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Ryžių plovas 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 5 g/100 g)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo su citrina

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
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%)
Viso grūdo ruginė duona
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
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis ruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas
Viso grūdo ruginė duona
Keptas orkaitėje (menkė, lydeka) paplotėlis (tausojantis)
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)/sviest-jogurt griet. padažas
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)
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 5 g/100 g)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo