

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

ŠALČININKŲ R. KALESNINKŲ LIUDVIKO NARBUTO GIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS-2 SAVAITĖ, 6-11 M. IR VYRESNIŲ AMŽIAUS GRUPĖS

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 troškinys 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
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)
Grietinė (30%)
Viso grūdo ruginė duona
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Graikiškas jogurtas (2%)
Viso grūdo ruginė duona
Varškės apkepas (tausojantis) graikiškas jogurtas
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Saldintas jogurtas (cukrų iki 5 g/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
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)
Maltos žuvies kepsnys (tausojantis)
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo