

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

**ŠALČININKŲ R. KALESNINKŲ LIUDVIKO NARBUTO GIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS-3 SAVAITĖ. 6-11 M. IR VYRESNIU AMŽIAUS GRUPĖS**

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

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

TREČIADIENIS

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

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

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)
Grietinė (30%)
Viso grūdo ruginė duona
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)
Bulvių 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