

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

**PIRMADIENIS**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>
Tiršta burokelių 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**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>
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**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>
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 5 g/100g)
Sezoniniai vaisiai
Vanduo

**KETVIRTADIENIS**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>
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**

<b>Patiekalo pavadinimas</b>
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