

1 PIRMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	10	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Penkių grūdų košė		200	240
Sumuštinis su virta dešra		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Žirnių, perlinių kruopų sriuba		250	300
Vištienos guliašas		100/60	120/80
Makaronai		120	150
Morkų, porų, obuolių salotos su majonezu		50	60
Pekino kopūstų, agurkų salotos salotos su aliejum		50	60
Citrinų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Varškės apkepas su razinom		200/20	240/30
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

1 ANTRADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	11	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Sausi pusryčiai su pienu		60/100	70/120
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Bulvienė su šparaginėm pupelėm		250	300
Balandėliai		150/30	200/40
Virtos bulvės su sviestu		120	150
Burokėlių mišrainė su aliejum		50	60
Konservuoti agurkai		50	60
Uogų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Makaronai su sūrio padažu		200	240
Arbata		200	230
Kriaušės		260	300

1 TREČIADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	12	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Miežinių kruopų košė		200	240
Sumuštinis su varškės sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Varškės sūrelis, arbata		90/200	100/230
Pietūs			
Pomidorinė daržovių sriuba		250	300
Jautienos befstrogenas		75/45	100/60
Grikių košė		100	120
Morkų, česnako salotos su majonezu		50	60
Šv.kopūstų salotos su aliejum		50	60
Arbatos gėrimas		200	230
Vakarienė			
Bulvės su kefyru ir svogūnų padažu		200/200	230/230
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

1 KETVIRTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	13	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Virtas kiaušinis su majonezu		100	120
Konservuotų žirnelių salotos		50	70
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Burokėlių sriuba su grybais		250	300
Kiaulienos kepsnys		100	120
Virtos bulvės		120	150
Ridikų salotos su majonezu		50	60
Morkų, razinų salotos su aliejum		50	60
Obuolių kompotas		200	230
Vakarienė			
Mieliniai blynai su uogiene		150/30	180/40
Arbata		200	230
Bananas		200	230

1 PENKTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	14	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Manų košė su cinamonu		200	240
Sumuštinis su lydytu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Valstietiška daržovienė		250	300
Keptos vištų šlaunelės		100	120
Ryžiai su morkomis		120	150
Šv. kopūstų, morkų salotos, aliejus.		50	60
Burokėlių porų salotos, majonezas.		50	60
Vyšnių gėrimas		200	230
Vakarienė			
Bulvių, morkų troškiny su jautiena		200	240
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

1 ŠEŠTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	15	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Makaronai su varške		200	240
Sumuštinis su džemu		50/20	60/30
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Javainiai		40/200	60/230
Pietūs			
Raugintų kopūstų sriuba		250	300
Kaimiškas maltinukas		100	120
Virtos bulvės		120	140
Morkų, obuolių salotos, majonezas		50	60
Pekino kopūstų, porų salotos, aliejus		50	60
Egzotinių vaisių kompotas		200	230
Vakarienė			
Koldūnai		200	230
Arbata		200	230
Kiviai		250	300

1 SEKMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	16	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Ryžių košė su konservuotais egzotiniais vaisiais		200	240
Sumuštinis su varškės sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Kazinakas su riešutais		40	80
Pietūs			
Bulvienė su mėsos kukuliais		250	300
Žuvies kepsnys		100	120
Bulvių košė		100	150
Šv.kopūstų, porų salotos su aliejum		50	60
Žirneliais su svogūnais, majonezu		50	60
Džiovintų abrikosų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Burokėlių salotos su dešrelėmis		50/100	60/120
Arbata		200	230
Bananai		200	250

2 PIRMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	17	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Avižinių dribsnių košė		200	240
Sumuštinis su virta dešra		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Žirnių sriuba kruopom		250	300
Kiaulienos guliašas		120	140
Perlinių kruopų košė		120	150
Žiedinių kopūstų salotos su majonezu		50	60
Baltųjų ridikų morkų salotos su aliejum		50	60
Vanduo su citrina		200	230
Vakarienė			
Silkė su daržovėmis ir bulvėmis		50/35/50	75/52/75
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

2 ANTRADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	18	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Sausi pusryčiai su pienu		60/100	70/120
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Kopūstų sriuba su pievagrybiais		250	300
Vištienos kepsniukas su sūriu		100	120
Bulvių, žiedinių kopūstų košė		120	150
Pekino kopūstų salotos su agurkais, aliejum		50	60
Morkų, kukurūzų salotos su majonezu		50	60
Braškių gėrimas		200	230
Vakarienė			
Makaronai "jūreiviškai" su virta dešra, svogūnais, pomidorai		280	340
Arbata		200	230
Kriaušės		260	300

2 TREČIADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	19	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Kukurūzų košė su k.pieno pad.		200	240
Sumuštinis su varškės sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	200
Priešpiečiai			
Varškės sūrelis, arbata		90/200	100/230
Pietūs			
Bulvienė su miežinėm kruopom		250	300
Jautiena troškinta su pupelėm		100	120
Troškintos daržovės		120	150
Porų salotos su majonezu		50	60
Burokėlių, kons.agurkų salotos su aliejum		50	60
Kmynų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Varškės apkepas		200	230
Arbata		260	300
Obuoliai		260	300

2 KETVIRTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	20	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Virtas kiaušinis su majonezu		80/20/50	100/20/70
Kons.žirnelių salotos		50	70
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Barščiai su mėsos kukuliais		250	300
Kepta jūros lydeka (su kaulu)		140	170
Makaronai su morkomis		120	150
Šviežių, žiedinių kopūstų, salotos su aliejum		50	60
Morkų, kukurūzų salotos su majonezu		50	60
Uogų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Mieliniai blynai su uogiene		150/30	180/40
Arbata		200	230
Apelsinas		260	300

2 PENKTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	21	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Varškė su razinom, grietine		120/30	150/40
Sumuštinis su lydytu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Pomidorinė daržovių sriuba		250	300
Kiaulienos plovav		100/100	120/130
Konservuoti agurkai		50	60
Burokėlių, porų salotos su aliejum		50	60
Vaisinės arbatos gėrimas		200	230
Vakarienė			
Balta mišrainė su mėsos su dešra		150	180
Arbata		200	230
Kriaušės		260	300

2 ŠEŠTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	22	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Kvietinių kruopų košė		200	300
Sumuštinis su džemu		50/20	60/30
Arbata su pienu		200	230
Priešpiečiai			
Sausainiai		70	100
Pietūs			
Burokėlių sriuba su šparaginėm pupelėm		250	300
Žemaičių blynai		200	230
Sulčių gėrimas		200	230
Obuolys		130	150
Obuoių, agurkų, pupelių salotos		50	60
Vakarienė			
Troškinti kopūstai su mėsa		150/70	200/100
Arbata		200	230
Kiviai		250	300

2 SEKMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	23	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Virti varškėčiai		200/30	230/32
Duona su sviestu		50/8	60/10
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Javainiai		40	60
Pietūs			
Pupelių sriuba		250	300
Kiaulienos maltinukas		100	120
Makaronai		100	150
Morkų, porų salotos su majonezu		50	60
Pekino kopūstų, agurkų salotos su aliejum		50	60
Džiovintų ananasų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Bulviniai blynai su grietine		200	240
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

3 PIRMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	24	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Trijų grūdų dribsnių košė		200	240
Sumuštinis su virta dešra		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Pieniška grikių sriuba		250	300
Virta troškinta jautiena su daržovėmis		100/60	120/80
Bulvių košė		120	140
Rauginti kopūstai		50	60
Burokėlių salotos su majonezu		50	60
Uogų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Makaronai su sūriu		200/30	250/40
Arbata		200	230
Apelsinai		260	300

3 ANTRADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	25	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Sausi pusryčiai su pienu		60/100	70/120
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata su pienu		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Burokėlių sriuba		250	300
Netikras zuikis		100	120
Grikių košė		120	140
Baltųjų ridikų salotos su majonezu		50	60
Marinuoti burokėliai		50	60
Serbentų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Bulvės su spirgučiais ir kefyru		100/30/200	130/50/230
Arbata		200	230
Kriaušės		260	300

3 TREČIADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	26	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Miežinių kruopų košė su sviestu, razinom		200	240
Sumuštinis su varškės sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Varškės sūrelis, arbata		90/200	100/230
Pietūs			
Pomidorinė ryžių sriuba		250	300
Vištienos kukulis su ryžiais		100/70	120/80
Bulvių, daržovių troškiny		120	150
Morkų, česnako salotos su aliejum		50	60
Šv.kopūstų, morkų salotos su majonezu		50	60
Vanduo su citrina		200	230
Vakarienė			
Sklindžiai su bananais		150/30	180/40
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

3 KETVIRTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	27	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Virtas kiaušinis su majonezu		80/20/50	100/20/70
Kons.žirnelių salotos		50	70
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Agurkinė sriuba		250	300
Bulvių plokštainis su kiaulienos padažu		200	230
Bananai		260	300
Uogų gėrimas		200	230
Obulių, marinuotų burokėlių salotos		50	60
Vakarienė			
Paukštienos, grikių troškiny		50/100	60/120
Pekino kopūstų, agurkų salotos		50	60
Arbata		200	230
Apelsinas		260	300

3 PENKTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	28	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Manų košė su džemu		200/20	240/30
Sumuštinis su lydytu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Kopūstų sriuba su mėsos kukuliais		250	300
Žuvies maltinukas		100	120
Makaronai su daržovėmis		120	150
Burokėlių, morkų salotos su aliejum		50	60
Morkų, kukurūzų salotos su majonezu		50	60
Arbatos gėrimas		200	230
Vakarienė			
Pica		115/10	125/20
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

3 ŠEŠTADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	29	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Varškė su džemu		250	300
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Javainis		40	60
Pietūs			
Raugintų kopūstų sriuba		250	300
Jautienos kukuliai		100	120
Virtos bulvės su sviestu		120	150
Burokėlių mišrainė su aliejum		50	60
Morkų salotos su majonezu		50	60
Egzotinių vaisių gėrimas		200	230
Vakarienė			
Makaronai su mėsos padažu		200/50	250/80
Arbata		200	230
Bananai		260	300

3 SEKMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	30	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Ryžių košė su vaisiais		250	300
Sumuštinis su džemu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Kazinakas su saulėgražomis		60	80
Pietūs			
Pieniška perlinių kruopų sriuba		250	300
Virtų bulvių cepelinai		200	230
Pekino kopūstų, paprikos salotos		260	300
Razinų kompotas		200	230
Vakarienė			
Žirnių košė su paukštiena		230/30	300/50
Arbata		200	230
Kiviai		250	300

1 PIRMADIENIS	2017 gegužės	Porcijų dydis (g.)	
	31	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Penkių grūdų košė		200	240
Sumuštinis su virta dešra		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Žirnių, perlinių kruopų sriuba		250	300
Vištienos guliašas		100/60	120/80
Makaronai		120	150
Morkų, porų, obuolių salotos su majonezu		50	60
Pekino kopūstų, agurkų salotos salotos su aliejum		50	60
Citrinų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Varškės apkepas su razinom		200/20	240/30
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

1 ANTRADIENIS	2017 birželio	Porcijų dydis (g.)	
	1	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Sausi pusryčiai su pienu		60/100	70/120
Sumuštinis su fermentiniu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Bulvienė su šparaginėm pupelėm		250	300
Balandėliai		150/30	200/40
Virtos bulvės su sviestu		120	150
Burokėlių mišrainė su aliejum		50	60
Konservuoti agurkai		50	60
Uogų gėrimas		200	230
Vakarienė			
Makaronai su sūrio padažu		200	240
Arbata		200	230
Kriaušės		260	300

1 TREČIADIENIS	2017 birželio	Porcijų dydis (g.)	
	2	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Miežinių kruopų košė		200	240
Sumuštinis su varškės sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Varškės sūrelis, arbata		90/200	100/230
Pietūs			
Pomidorinė daržovių sriuba		250	300
Jautienos befstrogenas		75/45	100/60
Grikių košė		100	120
Morkų, česnako salotos su majonezu		50	60
Šv.kopūstų salotos su aliejum		50	60
Arbatos gėrimas		200	230
Vakarienė			
Bulvės su kefyru ir svogūnų padažu		200/200	230/230
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

1 KETVIRTADIENIS	2017 birželio	Porcijų dydis (g.)	
	3	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Virtas kiaušinis su majonezu		100	120
Konservuotų žirnelių salotos		50	70
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Burokėlių sriuba su grybais		250	300
Kiaulienos kepsnys		100	120
Virtos bulvės		120	150
Ridikų salotos su majonezu		50	60
Morkų, razinų salotos su aliejum		50	60
Obuolių kompotas		200	230
Vakarienė			
Mieliniai blynai su uogiene		150/30	180/40
Arbata		200	230
Bananas		200	230

1 PENKTADIENIS	2017 birželio	Porcijų dydis (g.)	
	4	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Manų košė su cinamonu		200	240
Sumuštinis su lydytu sūriu		50/8/20	60/10/25
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Bandelė, arbata		75/200	90/230
Pietūs			
Valstietiška daržovienė		250	300
Keptos vištų šlaunelės		100	120
Ryžiai su morkomis		120	150
Šv. kopūstų, morkų salotos, aliejus.		50	60
Burokėlių porų salotos, majonezas.		50	60
Vyšnių gėrimas		200	230
Vakarienė			
Bulvių, morkų troškiny su jautiena		200	240
Arbata		200	230
Obuoliai		260	300

1 ŠEŠTADIENIS	2017 birželio	Porcijų dydis (g.)	
	4	vaikai	paaugliai
Pusryčiai			
Makaronai su varške		200	240
Sumuštinis su džemu		50/20	60/30
Arbata		200	230
Priešpiečiai			
Javainiai		40/200	60/230
Pietūs			
Raugintų kopūstų sriuba		250	300
Kaimiškas maltinukas		100	120
Virtos bulvės		120	140
Morkų, obuolių salotos, majonezas		50	60
Pekino kopūstų, porų salotos, aliejus		50	60
Egzotinių vaisių kompotas		200	230
Vakarienė			
Koldūnai		200	230
Arbata		200	230
Kiviai		250	300

Alergiją sukeliančios medžiagos ir kokiuose gaminiuose jų yra:

Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos

- duonoje, batone, bandelėse, makaronuose, košėse, blynuose, apkepuose, plokštiniuose.

Kiaušiniai

- virti kiaušiniai, kepsniai, maltinukai, apkepai, blynai, patiekalai su majonezu, bandelės, batonas.

Žuvis

- žuvies maltinukas, kepsniukas, kepta žuvis su kaulu, silkė.

Riešutai

bandelėse, javiniuose, kazinakuose

Pienas ir jo produktai

- kruopų, bulvių košėse, pieniškoje sriuboje, sumuštiniuose, sūryje miltiniuose ir bulviniuose blynuose, apkepuose, sriubose, troškiniuose, padažuose.

Salierai

Sriubose, mėsos, žuvies patiekaluose. Įeina į prieskonių sudėtį.

Sezamo sėklos

Kazinakuose, bandelėse.

Jei esate alergiški, klauskite apie patiekalų sudėtį virėjų.

Informuokite mokyklos visuomenės sveikatos specialistę.