

1-ma SAVAITĖ

Pirmadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Avižinių dribsnių košė		260
Duona su sviestu		60/10
Kriaušė		160
Juodoji arbata		260
Priešpiečiai		
Trapučiai su džemu	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Raugintų kopūstų sriuba	150	150
Bulvių plokštainis su kiauliena	120/10 0/30	
Jautienos guliašas		110/40
Grikių košė		120
Burokėlių salotos su aliejumi	60	80
Morkų, žirnelių salotos su jogurtu	60	80
Vanduo su citrina	150	200
Vakarienė		
Varškės apkepas su obuoliais, grietine		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Obuoliai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Antradienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Virtas kiaušinis su majonezu		3vnt/4
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Priešpiečiai		
Varškės sūrelis	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Lęšių sriuba	150	150
Riebios žuvies troškiny su daržovėmis	100/12 0	
Vištienos kepsniukas su sūriu		120
"Močiutės" kruopų košė	100	120
Šv. kopūstų, agurkų salotos su aliejumi	60	80
Ridikėlių salotos su jogurtu	60	80
Vanduo su serbentais	150	200
Vakarienė		
Bulgur kruopų troškiny su daržovėmis		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Kriaušės		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Trečiadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Manų košė su uogomis		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Morkytės		260
Priešpiečiai		
Sumuštinis su tepamu sūriu	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Agurkinė sriuba	150	150
Virti kalakutienos kukuliai su griekiais	120	
Virtos bulvės	100	
Virtų bulvių cepelinai su varške, jogurto padažas		230/10
Pekino kopūstų, porų salotos su aliejumi	60	80
Morkų kivių salotos su krienu, jogurtu	60	80
Arbatos gėrimas	150	200
Vakarienė		
Žirnių košė		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Bananai		300

2-ra SAVAITĖ

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Pirmadienis		Porcijų dydis (g)		Antradienis		Porcijų dydis (g)		Trečiadienis		Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai		Vaikai	Paaugliai	Pusryčiai		Vaikai	Paaugliai	Pusryčiai		Vaikai	Paaugliai
5 grūdų dribsnių košė			260	Virtas kiaušinis su majonezu			3vnt/4 n	Kukurūzų košė su mangais			260
Duona su sviestu			60/10	Duona su sviestu			60/10	Duona su sviestu			60/10
Juodoji arbata			260	Juodoji arbata			260	Juodoji arbata			260
Kriaušė			160					Obuoliai			260
Priešpiečiai				Priešpiečiai				Priešpiečiai			
Sumuštinis su varškės sūriu		100	130	Varškės sūrelis		100	130	Natūralus jogurtas su bananais		100/20 0	130/25 0
Vaisinė arbata		200	260	Vaisinė arbata		200	260	Vaisinė arbata		200	260
Pietūs				Pietūs				Pietūs			
Žirnių, perlinių kr. sriuba		150	150	Pomidorinė ryžių sriuba		150	150	Burokėlių sriuba		150	150
Jūros lydekos kepsniukas su saulėgražomis		110		Jautienos befstrogenas		100/40		Karališki balandėliai (kiauliena, daržovės)		130	
Vištienos guliašas			110/40	Kepenėlių apkepas su daržovėmis			120/50	Balandėliai su jautiena			180
Virtos bulvės		100	120	Kuskuso košė		100	120	Virtos bulvės		100	120
Burokėlių salotos su aliejumi		60	80	Burokėlių salotos su sezamo sėklomis, aliejum		60	80	Burokėlių, lęšių salotos su aliejumi		60	80
Morkų, k.kukurūzų salotos su jogurto padažu		60	80	Pekino kopūstų, pomidorų salotos su jogurtu		60	80	Morkų, saulėgražų salotos su jogurtu		60	80
Vanduo su citrina		150	200	Vanduo su serbentais		150	200	Arbatos gėrimas		150	200
Vakarienė				Vakarienė				Vakarienė			
Varškės, morkų apkepas su grietine			250/80	Grikių troškinytis su daržovėmis			250/80	Raudonųjų pupelių troškinytis su jautiena			250/80
Žalioji arbata su pienu			250	Žalioji arbata su pienu			250	Žalioji arbata su pienu			250
Naktrpiečiai				Naktrpiečiai				Naktrpiečiai			
Obuoliai			300	Apelsinai			300	Morkytės			300

3-čia SAVAITĖ

Pirmadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Trijų grūdų dribsnių košė		260
Duona su sviestu		60/10
Kriaušė		160
Juodoji arbata		260
Priešpiečiai		
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Konservuotų žirnelių sriuba	150	150
Troškintas jautienos kukulis	100	
Vištienos suktinukas su daržovėmis		110/30
"Močiutės" kruopų košė	100	120
Žiedinių kopūstų, spanguolių, r. svogūnų salotos su aliejumi	60	80
Ridikų, svogūnų laiškų salotos su jogurtu	60	80
Vanduo su citrina	150	200
Vakarienė		
Varškės, bananų apkepas su grietine		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Obuoliai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Antradienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Virtas kiaušinis su majonezu		3vnt/40
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Priešpiečiai		
Varškės sūrelis	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Raug. kopūstų, sriuba su avižinėm kruopom	150	150
Troškintas kiaulienos maltinukas	110	
Bulvių košė	100	
Cepelinai su mėsa		300/30
Burokėlių, raugintų kopūstų salotos su aliejumi	60	80
Pekino kopūstų salotos su paprika, jogurtu	60	80
Vanduo su serbentais	150	200
Vakarienė		
Ryžių troškiny su kariu, daržovėmis, grybais		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Kiviai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Trečiadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Virti varškėčiai su jogurtu		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
	200	260
Priešpiečiai		
Sumuštinis su tepamu sūriu	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Burokėlių sriuba su grybais	150	150
Troškinta jūros lydeka su kaulu	130	
Troškinta kalakutiena su brokoliais		110/100
Makaronai su daržovėmis	50/50	60/60
Morkų salotos su obuoliais, cinamonu, sėmenimis, aliejumi	60	80
Kopūstų, pomidorų salotos su jogurtu	60	80
Arbatos aërimas	150	200
Vakarienė		
Avižirnių troškiny su pomidorais		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Kriaušės		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Ketvirtadienis	Porcijų dydis (g)	
	Vaikai	Paaugli
Pusryčiai		
Makaronai su varške		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
		260
Priešpiečiai		
Sumuštinis su dešra, agurkais	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Barščiai	150	150
Vištienos troškiny su ananasais	120	
Kalakutienos apkepas		150
Troškintos daržovės su soromis	100	120
Raugintų kopūstų, ridikų salotos su aliejumi	60	80
Salierų šaknų, spanguolių salotos su jogurtu	60	80
Vanduo su vyšniomis	150	200
Vakarienė		
Bulvės su svogūnų padažu, kefyras		200/60/250
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Obuoliai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Penktadienis	Porcijų dydis (g)	
	Vaikai	Paaugli
Pusryčiai		
Pupelių salotos su sūriu		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
		260
Priešpiečiai		
Jogurtas su braškėmis	100/20	130/25
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Kopūstų sriuba	150	150
Netikras zuikis	110	
Troškinta jūros lydeka su kaulu		150
Griekiai	100	120
Marinuotų burokėlių salotos su sezamo sėklomis, aliejum	60	80
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis, riešutais, jogurtu	60	80
Vanduo su avietėmis	150	200
Vakarienė		
Mieliniai blynai su bananais		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Apelsinai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Šeštadienis	Porcijų dydis (g)	
	Vaikai	Paaugli
Pusryčiai		
Miežinių kruopų košė		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Kriaušė		260
Priešpiečiai		
Bandelė su varške		130
Vaisinė arbata		260
Pietūs		
Pieniška daržovių sriuba		150
Vištienos troškiny su daržovėmis		120
Bulvių košė		120
Pekino kopūstų, morkų salotos su jogurtu		80
Kopūstų ropių salotos su aliejumi		80
Mineralinis vanduo		200
Vakarienė		
Makaronai su jautiena		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Kiviai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Ketvirtadienis		Porcijų dydis (g)		Penktadienis		Porcijų dydis (g)		Šeštadienis		Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai		Vaikai	Paaugli	Pusryčiai		Vaikai	Paaugli	Pusryčiai		Vaikai	Paaugli
Karštas sumuštinis su sūriu.			260	Varškė su jogurtu, cinamonu			260	Kvietinių kruopų košė			260
Duona su sviestu			60/10	Duona su sviestu			60/10	Duona su sviestu			60/10
Juodoji arbata			260	Juodoji arbata			260	Juodoji arbata			260
			260				260	Mandarinai			260
Priešpiečiai				Priešpiečiai				Priešpiečiai			
Grikių trapučiai su riešutų sviestu	100	130		Sumuštinis su tepamu sūriu, žolelėmis	100/20	130/25	0	0	Bandelė su varške		130
Vaisinė arbata	200	260		Vaisinė arbata	200	260			Vaisinė arbata		260
Pietūs				Pietūs				Pietūs			
Makaronų sriuba su grybais	150	150		Morkų, petražolių šaknų sriuba	150	150			Šaltibarščiai (barščiai)		150
Vištienos file kepsniukas su sūriu	100/20			Kalakutienos troškiny su daržovėmis	100/80				Virtas vištienos kukulis su žirneliais		120
Troškinta kiaulienos nugarinė porcijomis		120		Riebios žuvies apkepas su daržovėmis		100/20	0	"Senelio" kruopų košė			120
Senelio kruopų košė	100	120		Ryžiai	100	150			Morkų, česnako salotos su aliejumi		80
Raugintų kopūstų salotos su krienais, jogurtu	60	80		Porų salotos su aliejumi	60	80			Raudonųjų kopūstų, morkų salotos su krapais, jogurtu		80
Cukinių, agurkų, morkų salotos su aliejumi	60	80		Kaliaropių, agurkų, jogurto salotos	60	80			Mineralinis vanduo		200
Vanduo su vyšniomis	150	200		Vanduo su avietėmis	150	200			Vakarienė		
Vakarienė				Vakarienė					Kopūstų troškiny su jautiena	250/8	0
Virti varškėčiai "ežiukai"		200/2	50/60	Mieliniai blynai su uogomis		250/8	0		Žalioji arbata su pienu		250
Žalioji arbata su pienu		250		Žalioji arbata su pienu		250			Naktrėpiečiai		
Naktrėpiečiai				Naktrėpiečiai					Kiviai		300
Kiviai		300		Obuoliai		300					

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Ketvirtadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugli
Kukurūzų košė su vaisiais		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Obuoliai		260
Priešpiečiai		
Sumuštinis su varškės sūriu	100	130
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Moliūgų sriuba	150	150
Kalakutienos plovos su bulgur kruopomis	110/130	
Kiaulienos plovos su ryžiais		120/150
Pekino kopūstų salotos su morkomis, moliūgų sėklomis	60	80
Burokėlių salotos su krienais, jogurtu	60	80
Vanduo su vyšniomis	150	200
Vakarienė		
Bulvės su varškės, kefyro padažu		200/200
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Apelsinai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Penktadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugli
Varškė su uogom, jogurtu		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
		260
Priešpiečiai		
Kvietiniai trapučiai	100/200	130/250
Vaisinė arbata	200	260
Pietūs		
Žirnių sriuba	150	150
Vištienos apkepas su žiediniais kopūstais, špinatais	120	
Menkės kepsniukas su sezamo sėklom		120
Troškintos daržovės su bulvėmis	100	120
Ridikėlių, agurkų salotos su krapais, jogurtu	60	80
Morkų, leščių salotos su aliejumi	60	80
Vanduo su avietėmis	150	200
Vakarienė		
Mieliniai blynai su obuoliais		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Morkytės		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Šeštadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugli
Sorų košė su daržovėmis		260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Mandarinai		260
Priešpiečiai		
Bandelė su varške		130
Vaisinė arbata		260
Pietūs		
Pupelių sriuba		150
Virti kalakutienos kukuliai		120
Troškinti kopūstai		120
Burokėlių, raugintų kpoūstų salotos su aliejumi		80
Kopūstų salotos su krienais, jogurtu		80
Mineralinis vanduo		200
Vakarienė		
Lavašas su daržovių, jautienos įdaru		250/80
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Obuoliai		300

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Sėkmadienis	Porcijų dydis (g)	
	Vaikai	Paaugliai
Pusryčiai		
Grikių košė, pienas		260/260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Morkytės		260
Priešpiečiai		
Riestainiai su aguonomis		130
Vaisinė arbata		260
Pietūs		
Rūgštynių sriuba		150
Kiaulienos maltinukas		120
Ryžių rošė		120
Burokėlių, žirnelių salotos su aliejumi		80
Rauginti kopūstai		80
Kmynų gėrimas		200
Vakarienė		
Virtinukai su grybais, grietinės padažas		200/50
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Bananai		300

Alergiją sukeliančios medžiagos ir kokiuose gaminiuose jų yra:

Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos - duonoje, batone, bandelėse, makaronuose, košėse, blynuose, apkepuose, plokštiniuose.

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

Žuvis, vėžiagyviai, moliuskai - žuvies maltinukas, kepsniukas, kepta žuvis su kaulu, silkė.

Riešutai, sezamo sėklos - salotose, kepsniukuose, javainiuose, bandelėse

Sojų pupelės - dešroje, dešrelėse, konditerijos gaminiuose

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

Salierai, garstyčios Sriubose, salotose, mėsos, žuvies patiekaluose. Įeina į prieskonių sudėtį.

Vėžiagyviai, moliuskai, lubinai, sieros dioksidas - mūsų patiekaluose ypatingai reti.

Jei esate ALERGIŠKI, KLAUSKITE apie patiekalų sudėtį virėjų.

Informuokite mokyklos visuomenės sveikatos specialistę.

Valgiaraštis gali keistis jeigu atsiranda neplanuoti prekių tiekimo nesklandumai

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Sekmadienis	Porcijų dydis (g)	
Pusryčiai	Vaikai	Paaugliai
Ryžių košė su vaisiais, pienas		260/260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Morkytės		260
Priešpiečiai		
Riestainiai su aguonomis		130
Vaisinė arbata		260
Pietūs		
Šparaginių pupelių sriuba		150
Netikras zuikis iš kalakutienos		120
Grikių košė		120
Burokėlių, pupelių salotos su aliejumi		80
Pekino kopūstų salotos su agurkais, jogurtu		80
Kmynų gėrimas		200
Vakarienė		
Makaronai su dešra		200/50
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrpiečiai		
Kriaušės		300

Alergiją sukeliančios medžiagos ir kokiuose gaminiuose jų yra:

Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos - duonoje, batone, bandelėse, makaronuose,

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

Žuvis, vėžiagyviai, moliuskai - žuvies maltinukas, kepsniukas, kepta žuvis su kaulu, silkė.

Riešutai, sezamo sėklos - salotose, kepsniukuose, javainiuose, bandelėse
Sojų pupelės - dešroje, dešrelėse, konditerijos gaminiuose

Pienas ir jo produktai - kruopų, bulvių košėse, pieniškoje sriuboje, sumuštiniuose, sūryje miltiniuose ir bulviniuose blynuose, apkepuose, sriubose, troškiniuose,

Salierai, garstyčios Sriubose, salotose, mėsos, žuvies patiekaluose. Įeina į prieskonių sudėtį.

Vėžiagyviai, moliuskai, lubinai, sieros dioksidas - mūsų patiekaluose ypatingai reti.

Jei esate ALERGIŠKI, KLAUSKITE apie patiekalų sudėtį virėjų.

Informuokite mokyklos visuomenės sveikatos specialistę.

Valgiaraštis gali keistis jeigu atsiranda neplanuoti prekių tiekimo nesklandumai

PAVALGEI - GERESNIS PASIDAREI

Sėkmadienis	Porcijų dydis (g)	
	Vaikai	Paaugliai
Pusryčiai		
Perlinių kruopų košė, pienas		260/260
Duona su sviestu		60/10
Juodoji arbata		260
Morkytės		260
Priešpiečiai		
Riestainiai su aguonomis		130
Vaisinė arbata		260
Pietūs		
Barščiai su pupelėmis		150
Žemaičių blynai (paukštiena)		300
Porų, morkų salotos su jogurtu		80
Morkų, česnako salotos su aliejumi		80
Kmynų aėrimas		200
Vakarienė		
Makaronai su sūriu		200/50
Žalioji arbata su pienu		250
Naktrėpiečiai		
Bananai		300

Alergiją sukėliančios medžiagos ir kokiuose gaminiuose jų yra:

Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos - duonoje, batone, bandelėse, makaronuose,

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

Žuvis, vėžiagyviai, moliuskai - žuvies maltinukas, kepsniukas, kepta žuvis su kaulu, silkė.

Riešutai, sezamo sėklos - salotose, kepsniukuose, javainiuose, bandelėse

Sojų pupelės - dešroje, dešrelėse, konditerijos gaminiuose

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

Salierai, garstyčios Sriubose, salotose, mėsos, žuvies patiekaluose. Įeina į prieskonių sudėtį.

Vėžiagyviai, moliuskai, lubinai, sieros dioksidas - mūsų patiekaluose ypatingai reti.

Jei esate ALERGIŠKI, KLAUSKITE apie patiekalų sudėtį virėjų.

Informuokite mokyklos visuomenės sveikatos specialistę.

Valgiaraštis gali keistis jeigu atsiranda neplanuoti prekių tiekimo nesklandumai