

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
 ŠIAULIŲ MEDELINO PROGIMNAZIJA

I SAVAITĖ

KOMPLEKSAS				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 95/3g; 160g;	Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 140g; 200g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 175/6g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 95/3g; 115/4g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 145/5g; 195/6g;
Trintos uogos 40g; 50g;	Trintos uogos 30g; 50g;	Trintos uogos 30g; 50g;	Trintos uogos 50g;	
Jogurtas 125g;		Sūrio lazdelė 30g; 40g;	Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 30/20g; 45/35g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 % rie. 150g;
Sezoninis vaisius/ uogos 200g; 250g;	Vaisių/uogų tyrėlė 1 vnt. (80g);	Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 200g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
PIETŪS				
Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 150g;	Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (T)(A) 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 150g;
VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 20g; 50g;
Ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 200g; 200g; 240g;	KK makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu (T) 200g; 200g; 240g;	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis 100g; 100g; 140g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 100g; 100g; 120g;	Kapotas žuvies kepsnys su porais 100g; 100g; 130g;
		Kuskus kruopų košė 100g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 100g;
Rauginti agurkai 40g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T) (A) 45/5g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 35/3 (A)	Gūžinės salotos su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 40/2g; 65/4g	Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu 35/4 g; 45/5g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (T)(A) 100g	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (T) (A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (T)(A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 100g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
 ŠIAULIŲ MEDELyno PROGIMNAZIJA

II SAVAITĖ

KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 175/6; 195/6g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 100/2g; 115/3g;	Pieniška makaronų sriuba su sviestu 165/4g; 195/5g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 100g; 120g;	Pusryčių dribsniai su pienu (T) 40/140g; 45/155g;
Trintos uogos 30g; 50g;	Trintos uogos 20g; 40g;		Švieži agurkai 70g;	
Sūrio lazdelė 20g; 40g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 13/25g; 17/35g;	Skrebutis su namine "uogiene" (A)(T) 30/20g; 50/30g;	VG duona perpepta sviestu 35/6 g; 45/7g;	Trapučiai 20g; 40g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
Sezoninis vaisius/ uogos 130g; 200g;	Sezoninis vaisius/ uogos 140g; 200g;	Sezoninis vaisius/uogos 180g; 250g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 250g;	Sezoninis vaisius/ uogos 180g;
PIETŪS				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 150g;	Skaidri KK makaronų sriuba (T)(A) 150g;	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 150g;	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle (T)(A) 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150g;
VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG skrebutis 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 100g; 100g; 120g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys 100g; 100g; 120g;	Orkaitėje keptas kalakutienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale 100g; 100g; 120g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 100g; 100g; 130g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 100g; 100g; 130g;
Virti KK makaronai 80g; 100g;	Perlinio kuskus košė 80g; 100g;	Birūs ryžiai 80g; 100g;	Virti KK makaronai su alyvuogių aliejumi (T)(A) 80g; 100g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 80g; 100g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 30/2g; 35/3g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 25/3g; 35/4g;	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu 35/4g;	Rauginti agurkai 40g;	Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 35/3g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės: morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) 100g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
 ŠIAULIŲ MEDELINO PROGIMNAZIJA

III SAVAITĖ
 KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi 95/3g; 115/3g;	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta alyvuogių aliejumi (T) 115/3g; 175/5g;	Tiršta miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (T) 125/4g; 155/5g;	Omletas su cukinijomis (T) 70g;	Virti kiaušiniai 55g (1vnt); 110g (2vnt);
Sūrio lazdelė 30g; 40g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 20/40g;	Sūrio lazdelė 20g; 40g;	Karštas sumuštinis su sūriu (T) 30/20g; 55/45g;	VG duona pertepta sviestu su sūriu 30/4/15g; 55/7/30g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g; 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
Sezoninis vaisius/ uogos 140g; 200g;	Sezoninis vaisius/ uogos 170g; 250g;	Sezoninis vaisius/ uogos 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 250g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
PIETŪS				
Skaidri KK makaronų sriuba 150g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 150g;	Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 150g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 150g;
VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai 100g; 100g; 120g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos mentės kepsnys 100g; 100g; 120g;	Keptas su garais vištienos kepsnys 100g; 100g; 120g; Pieniškasis morkų ir špinatų padažas 30g;	Troškinta vištienos file su morkomis 100g; 100g; 130g;	Baltos žuvies gabaliukai troškinti grietinėlės padaže 100g; 100g; 130g
Biri ryžių košė 100g;	Biri grikių košė 100g;	Bulvių košė su sviestu 100g;	Biri grikių košė 100g;	Biri ryžių košė 100g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 30/2 g; 40/2	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu (A) 25/3g; 35/4 g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb. 50/12 g; 80/20 g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu (A) 25/2g; 30/2g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 30/2g; 40/2g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 100g;	Raugintas agurkas (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) 100g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančias; (A) – augalinis;