

**TVIRTINU:**  
**Direktorė Ingrida Mazrimienė** 

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS PRIEŠMOKYKLINUKAI, ŠIAULIŲ MEDELINO PROGIMNAZIJA**  
**I SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI:</b>				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 95/3g;	Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 140g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 175/6g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 95/3g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 145/5g;
Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 50g;	
Jogurtas 125g;		Sūrio lazdelė 30g;	Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 30/20g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;
Sezoninis vaisius/ uogos 200g;	Vaisių/uogų tyrėlė 1 vnt. (80g);	Sezoninis vaisius/ uogos 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
<b>PIETŪS:</b>				
Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žal. žirneliais (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T) (A) 150g;	Burokėlių sriuba 150g;	Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba 150g;	Žirnių sriuba 150g;
VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 20g;
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (T) 200g;	KK makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu (T) 200g;	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis 100g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 100g;	Kapotas žuvies kepsnys su porais 100g;
		Kuskus kruopų košė 80g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (tausojantis)(augalinis) (T)(A) 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 80g;
Rauginti agurkai 40g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T) (A) 35/4 g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 35/3 (A)	Gūž. salotos su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 40/2g	Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu (A) 35/4 g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 60g	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 60g;
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;
<b>VAKARIENĖ:</b>				
Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su su penkių grūdų dribsniais (T) 80g;	Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 170g;	Varškės sklandžiai 130g;	Purūs blynai iš kefyro ir miltų 130g;	KK makaronų apkepas su varške (T) 100/10g;
Sezoninis vaisius/ uogos 130g;	Grietinėls ir sviesto padažas (T) 30g	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;	Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 20g
		Natūralus jogurtas 40g;	Natūralus jogurtas 40g;	
Pienas 2,5 %rieb. 100g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Obuolių sulčių gėrimas be cukraus 150g;	Arbata 200g;

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

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS PRIEŠMOKYKLINUKAI, ŠIAULIŲ MEDELINO PROGIMNAZIJA**  
II SAVAITĖ

**TVIRTINU:**  
**Direktorė Ingrida Mazrimienė**



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI:</b>				
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 175/6g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 100/2g;	Pieniška makaronų sriuba su sviestu 165/4g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 100g;	Pusryčių dribsniai su pienu (T) 40/140g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;		Švieži agurkai 70g;	
Sūrio lazdelė 20g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 13/25g;	Skrebutis su namine "uogiene" (A)(T) 30/20g;	VG duona pertepta sviestu 35/6 g;	Trapučiai 20g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
Sezoninis vaisius/ uogos 130g;	Sezoninis vaisius/ uogos 140g;	Sezoninis vaisius/uogos 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 180g;
<b>PIETŪS:</b>				
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) 100g; 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150g;
VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 80g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys (T) 80g;	Orkaitėje keptas kalakutienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale 80g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 80g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 100g;
Virti KK makaronai (T) 80g;	Perlinio kuskus košė (T) 80g;	Birūs ryžiai 80g;	Virti KK makaronai (T)(A) 80g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 80g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 35/4g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 25/3g;	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu 25/3g;	Rauginti agurkai 40g;	Gūž. salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 35/3g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės: morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 60g;
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;
<b>VAKARIENĖ:</b>				
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 100g;	Amerikietiški blynėliai (T) 120g;	Virti varškėtukai 130g;	Mieliniai blynai 130g;	Naminis obuolių pyragas 120g;
Agurkų ir pomidorų skiltelės 80g;	Trintos uogos 20g;	Grietinė 30g;	Trintos uogos 40g;	
VG duona pertepta sviestu 45/7g;	Natūralus jogurtas 20g;		Natūralus jogurtas 40g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;

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

**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS PRIEŠMOKYKLINUKAI, ŠIAULIŲ MEDELINO PROGIMNAZIJA**  
**III SAVAITĖ**

**TVIRTINU:**

**Direktorė Ingrida Mazrimienė**



PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI:</b>				
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi 95/3g;	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta alyvuogių aliejumi (T) 115/3g;	Tiršta miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (T) 125/4g;	Omletas su cukinijomis (T) 70g;	Virti kiaušiniai 55g (1vnt);
Sūrio lazdelė 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 20/40g;	Sūrio lazdelė 20g;	Karštas sumuštinis su sūriu (T) 30/20g;	VG duona perpepta sviestu su sūriu 30/4/15g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 150g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
Sezoninis vaisius/ uogos 140g;	Sezoninis vaisius/ uogos 170g;	Sezoninis vaisius/ uogos 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
<b>PIETŪS:</b>				
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;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 80g;	Orkaitėje keptas su garais kiaušienos mentės kepsnys 80g;	Keptas su garais vištienos kepsnys 80g; Pieniškasis morkų ir špinatų padažas 30g;	Troškinta vištienos file su morkomis 100g;	Baltos žuvies gabaliukai troškinti grietinėlės padaže 100g;
Biri ryžių košė 80g;	Biri trikių košė 80g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 100g;	Biri grikių košė 80g;	Biri ryžių košė 80g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 30/2g;	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu (A) 30/2g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb. 50/12g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu (A) 25/2g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 30/2g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos)60g;	Raugintas agurkas 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūž. salotos) 60g;
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;
<b>VAKARIENĖ:</b>				
Varškės apkepas (T) 150g;	Mieliniai blynai (T) 115g;	Apkepti varškėčiai (T) 105/35g;	Kukurūziniai sklandžiai su obuoliais 120g;	Varškės ir ryžių sufle 90/60g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 40g;		Trintos uogos 40g;
Natūralus jogurtas 30g;	Natūralus jogurtas 20g;	Natūralus jogurtas 40g;	Grietinė 30g;	Natūralus jogurtas 40g;
Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 120g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;

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