INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PRADINUKAI „ŠIAULIŲ MEDELYNO PROGIMNAZIJA“ PUSRYČIAI IR PIETŪS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi 100g;	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta alyvuogių aliejumi (T) 120g;	Tiršta miežinių kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (T) 130g;	Omletas su cukinijomis (T) 110g;	Virti kiaušiniai 55g (1vnt);
Sūrio lazdelė 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 60g;	Sūrio lazdelė 20g;	Karštas sumuštinis su sūriu (T) 55g;	VG duona pertepta sviestu su sūriu 50g;
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 180g;	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;	VG duona 20g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 90g;	Orkaitėje keptas su garais kiaulienos mentės kepsnys 90g;	Keptas su garais vištienos kepsnys 100g; Pieniškas morkų ir špinatų padažas 30g;	Troškinta vištienos file su morkomis 130g;	Baltos žuvies gabaliukai troškinti grietinėlės padaže 100g;
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T) (A) 70g;	Biri grikių košė 70g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A 80g;	Virti KK makaronai (T) 90g;	Biri ryžių košė 80g;
Pekino kopūstų, švž. agurkų, ridikėlių ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60g;	ICEberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir žolelių užpilu (A) 50g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietinė 30% rieb. 60g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu (A) 70g;	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos) 30g;	Raugintas agurkas 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) 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;

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

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PRADINUKAI „ŠIAULIŲ MEDELYNO PROGIMNAZIJA“ PUSRYČIAI IR PIETŪS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 100g;	Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 140g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 180g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 140g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 140g;
Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 40g;	
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 tyrelė 1 vnt. (80g);	Sezoninis vaisius/ uogos 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
PIETŪS:				
Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žal. žirneliais (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T) (A) 150g;	Burokėlių sriuba 150g;	Šaltibarščiai (su porais) 150g;	Žirnių sriuba 150g;
VG duona 50g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	Virtos bulvės 80g;	VG duona 30g;
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (T) 220g;	KK makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu (T) 200g;	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su daržovėmis 120g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 140g;	Kapotas žuvies kepsnys su porais 90g;
		Kuskus kruopų košė 60g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 60g;
Rauginti agurkai 60g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T) (A) 40 g;	Morkų salotos su česnakais ir majonezu 70g;	Gūž. salotos su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 60g;	Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 70g	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) 60g;	Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika)60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) 40g;
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
PRADINUKAI „ŠIAULIŲ MEDELYNO PROGIMNAZIJA“ PUSRYČIAI IR PIETŪS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 180g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 100/2g;	Pieniška makaronų sriuba su sviestu 170g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 100g;	Pusryčių dribsniai su pienu (T) 180g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;		Švieži agurkai 70g;	
Sūrio lazdelė 20g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 40g;	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;
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;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duonos skrebutis 30g;	VG duona 30g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 100g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys (T) 100g;	Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis žiedinis kopūstas) (T) 140g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 80g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 90g;
Biri grikių košė su sviestu (T) 80g;	Perlinio kuskus košė (T) 60g;	Birūs ryžiai 80g;	Virti KK makaronai (T)(A) 80g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 60g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 35/4g;	Pekino kopūstų, švž. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (A) 70g;	Rauginti agurkai 40g;	Gūž. salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 40g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūž. salotos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) 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;

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