INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS ŠIAULIŲ R.MEDELYNO GIMNAZIJA
I SAVAITĖ

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	**ANTRADIENIS**	**TREČIADIENIS**	**KETVIRTADIENIS**	**PENKTADIENIS**
DIENOS PIETŪS				
Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (T) (A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T) (A) 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 150g;	Šaltibarščiai (su porais) 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 150g;
VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG duona 50g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 80g;	VG duona 50g;
Ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (T) 3200g;	KK makaronai su veršienos mėsa ir daržovių padažu (T) 240g;	Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis 150g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 140g;	Orakitėje keptas kapotas žuvies kepsnys 130g;
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale (T) 120g;	Orkaitėje keptas vištienos kepsnys su sūrio plutele (T) 120g;	Pikantiškas vištienos vėrinukas 160g;	Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (T) 120g;	Kiaulienos mentės kepsnys užkeptas daržovėmis ir sūriu 120g;
"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su su penkių grūdų dribsniais (T) 80g;	Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 170g;	Sklindžiai su varške 150g;	Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 150g;	Makaronų apkepas su varške (T) 110/11g;
			Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 100g;	
Biri grikių košė 100g;	Biri ryžių košė (T) 100g;	Kuskus kruopų košė 100g;	Biri grikių košė (T)(A) 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 100g;
Rauginti agurkai 60g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50g;	Morkų salotos su česnakais ir majonezu 70g;	Gūžinės salotos su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 80g	Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika)100g;
		Trintos uogos 40g;	Natūralus jogurtas 40g;	Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 40g;
		Natūralus jogurtas 40g;	Trintos uogos 40g;	
	Grietinėlės ir sviesto padažas (T) 40g		Obuolių sulčių gėrimas 150g;	
Pienas 2,5% rieb. 150g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 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;	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 R.MEDELYNO GIMNAZIJA

II SAVAITĖ

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	**ANTRADIENIS**	**TREČIADIENIS**	**KETVIRTADIENIS**	**PENKTADIENIS**
DIENOS 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 (T)(A) 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150g;
VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG skrebutis 50g;	VG duona 50g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 120g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys (T) 120g;	Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (tausojantis) 140	Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže (T) 130g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 130g;
Jautienos befstrogenas (T) 80/40g;	Įdarytas vištienos filė kotletas „Kijevo" kukurūzų kruopų apvalkale keptas orkaitėje (T) 130g;	Orkaitėje keptas vištienos kepsnys, užkeptas su ananasais 130g;	Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (T) 120g;	Kalakutienos pjausnys, avižų sėlenų apvalkale keptas orkaitėje 120g;
Omletas su spalvotomis daržovėmis ir sūriu (T) 100g;	Amerikietiški blyneliai (T) 120g;	Virti varškėtukai 160g;	Mieliniai blynai 150g;	Naminis obuolių pyragas 120g;
Biri grikių košė su sviestu (T) 100g;	Perlinio kuskus košė 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 100g;	Virti KK makaronai (T)(A) 100g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 100g;
Bulvių košė paskaninta sviestu 100 g;	Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu 130g;		Bulvių košė paskaninta sviestu 100g;g;	Biri ryžių košė 100g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 40g;	Pekino kopūstų, švž. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60	Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (A) 70g;	Rauginti agurkai 40g;	Iceberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 40g;;
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;
Agurkų ir pomidorų skiltelės 80g;	Trintos uogos 40g;		Trintos uogos 40g;	
VG duona pertepta sviestu 45/7g;	Natūralus jogurtas 40g;	Grietinė (30 % rieb.) 30g;	Natūralus jogurtas 40g;	
		Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Pienas 2,5 % rieb. 150g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 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;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS ŠIAULIŲ R.MEDELYNO GIMNAZIJA
II SAVAITĖ

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	**ANTRADIENIS**	**TREČIADIENIS**	**KETVIRTADIENIS**	**PENKTADIENIS**
DIENOS 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 (T)(A) 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150g;
VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG skrebutis 50g;	VG duona 50g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 120g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys (T) 120g;	Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (tausojantis) 140	Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže (T) 130g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 130g;
Jautienos befstrogenas (T) 80/40g;	Įdarytas vištienos filė kotletas „Kijevo" kukurūzų kruopų apvalkale keptas orkaitėje (T) 130g;	Orkaitėje keptas vištienos kepsnys, užkeptas su ananasais 130g;	Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (T) 120g;	Kalakutienos pjausnys, avižų sėlenų apvalkale keptas orkaitėje 120g;
Omletas su spalvotomis daržovėmis ir sūriu (T) 100g;	Amerikietiški blyneliai (T) 120g;	Virti varškėtukai 160g;	Mieliniai blynai 150g;	Naminis obuolių pyragas 120g;
Biri grikių košė su sviestu (T) 100g;	Perlinio kuskus košė 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 100g;	Virti KK makaronai (T)(A) 100g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 100g;
Bulvių košė paskaninta sviestu 100 g;	Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu 130g;		Bulvių košė paskaninta sviestu 100g;g;	Biri ryžių košė 100g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 40g;	Pekino kopūstų, švž. agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus - citrinų užpilu 60	Pekino kopūstų salotos su morkomis, cukinijomis ir aliejaus ir citrinų užpilu (A) 70g;	Rauginti agurkai 40g;	Iceberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 40g;;
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;
Agurkų ir pomidorų skiltelės 80g;	Trintos uogos 40g;		Trintos uogos 40g;	
VG duona pertepta sviestu 45/7g;	Natūralus jogurtas 40g;	Grietinė (30 % rieb.) 30g;	Natūralus jogurtas 40g;	
		Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Pienas 2,5 % rieb. 150g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 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;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS ŠIAULIŲ R.MEDELYNO GIMNAZIJA

III SAVAITĖ

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	**ANTRADIENIS**	**TREČIADIENIS**	**KETVIRTADIENIS**	**PENKTADIENIS**
DIENOS 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 50g;	VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG duona 50g;	VG duona 50g;
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 120g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos mentės kepsnys (T) 150g;	Kiaulienos guliašas 130g;	Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis 130g;	Baltos žuvies gabaliukai grietinėlės padaže 130g;
Makaronai su "Bolognеze" padažu 150g;	Bulvių plokštainis daryti su mėsa, padažu (T) 220g;	Maltos vištienos kepsnys 120g; Švelnus morkų ir špinatų padažas 40g;	Kiaulienos mentės kepsnys užkeptas daržovėmis ir sūriu 120g;	Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis, porais ir grietinėle 140g;
Varškės apkepas (T) 150g;	Mieliniai blynai (T) 150g;	Apkepti varškėčiai (T) 105/35g;	Kukurūziniai sklindžiai su obuoliais 150g;	Varškės ir ryžių sufle 90/60g;
		Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 100g;		Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 100g;
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T) (A) 100g;	Biri grikių košė 100g;	Bulvių košė 100g;	Virti KK makaronai (T) 100g;	Biri ryžių kruopų košė 100g;
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 grietine 30% rieb. 60g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu 70g;	Virtų burokėlių ir obuolių salotos, su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) 100g;	Rauginti agurkai 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, ~~žiediniai kopūstai~~) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) 100g;
Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;		Trintos uogos 40g;
Natūralus jogurtas 40g;	Natūralus jogurtas 40g;	Natūralus jogurtas 40g;		Natūralus jogurtas 40g;
	Grietinė (30 % rieb.) 40g;			
	Pienas 2,5 % rieb. 150g;		Grietinė (30 % rieb.) 50g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 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;	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;