

**PIRMOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  
**MOKYKLAI**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) Sumuštinis su virta dešra Lazdynų riešutai Juoda arbata	Pieniška manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" Žolelių arbata	Pieniška avižinių dribsniu košė su razinomis (tausojantis) Uogų ir vaisių kokteilis Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik"	Omletas su sūriu (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Žalieji žirneliai (augalinis) Švieži agurkai (augalinis) Žolelių arbata	Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu Riešutai Vaisinė arbata
Trinta morkų sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kapotos vištienos apkepas (tausojantis) Virti grikiai (tausojantis) Daržovių lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Ryžių kruopų sriuba su pomidoraus (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kepta lašiša (tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Burokelių salotos su cukinijomis (augalinis) Konservuoti kukurūzai (augalinis) Vanduo	Sultinys (tausojantis) Pyragaičiai su kalakutienos įdaru (tausojantis) Šviežių daržovių traškios lazdelės (augalinis) Riešutai Uogų gérimas	Ukrainietiški barščiai (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Troškinta kiauliena su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Rauginti kopūstai (augalinis) Morkų lazdelės (augalinis) Pomidorai (augalinis) Vanduo su uogomis	Avinžirnių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Plovas su kalakutiena (tausojantis) Pomidorai (augalinis) Traškios marinuotų agurkų lazdelės (augalinis) Vanduo su apelsinu
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Blynai su varške Trintų uogų ir grietinės padažas Žolelių arbata	Makaronai su malta kiauliena Pomidorai (augalinis) Vaisinė arbata Vaisius	Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis) Pomidorai (augalinis) Trapučiai Vanduo su citrina	Virti varškėčiai (tausojantis) Grietinės-sviesto padažas Vaisius Juoda arbata	Mieliniai blynai su obuoliais Trintos uogos Žolelių arbata Vaisius

## ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis) Natūralus jogurtas Riešutai Žolelių arbata	Pieniška penkių grūdų drībsnių košė su uogomis ir linų sēmenimis (tausojantis) Sumuštinis su sūriu Vaisinė arbata su citrina	Pieniška miežinių kruopų košė su linų sēmenimis (tausojantis) Sumuštinis su virta dešra Žolelių arbata	Pieniška grikių košė su saulėgrąžomis (tausojantis) Vaisių ir daržovių kokteilis (augalinis)	Pieniška perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) Sumuštinis su sūriu Žolelių arbata
Barščių sriuba su pomidorais (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Vištienos guliašas (tausojantis) Virti makaronai (tausojantis) Šviežių agurkų salotos su grietine Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Rūgštynių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kepsniukas iš menkės ir upėtakio Ryžių košė (augalinis) Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis) Vanduo su citrina	Kepintų daržovių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos lizdelis su sūriu (tausojantis) Virti grikiai (tausojantis) Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Pomidorai (augalinis) Vanduo su uogomis	Sultinys (tausojantis) Mielinė bandelė su dešrele (tausojantis) Plėšytos gūžinės salotos (augalinis) Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) Migdolų riešutai Vanduo su citrina	Lešių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Troškinta kalakutiena su grietinėle (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis) Rauginti agurkai Vanduo su apelsinu
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis) Trintos uogos Razinų ir obuolių kompotas Vaisius	Daržovių troškinys su kiauliena (tausojantis) Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) Pik-Nik sūrio lazdelė Raugintos pasukos	Bulvių plokštainis Grietinė 30% Juoda arbata Trapučiai	Apkepti varškėčiai (tausojantis) Trintos uogos Žolelių arbata Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik"	Lietiniai blynai Trintų uogų ir grietinės padažas Pienas 2,5% Vaisius

## TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS MOKYKLAI

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu ir agurku Žolelių arbata	Pieniška avižinių dribletių košė su bananais (tausojantis) Kefyro desertas Juoda arbata	Omletas su sūriu (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) Agurkų lazdelės (augalinis) Žolelių arbata	Pieniška manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis) Pienas	Pieniška penkių grūdų dribletių košė (tausojantis) Ruginės duonos sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru Vaisinė arbata, vaisius
Barščių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Vištienos kepsnys Apkeptos daržovės (tausojantis) (augalinis) Apkeptos bulvės (tausojantis) (augalinis) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kepta lašiša (tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis) Burokelių salotos su obuoliais (augalinis) Riešutai Vanduo su citrina	Trinta moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Troškinta kalakutiena su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) Virti ryžiai (tausojantis) Pomidorių ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu (augalinis) Vaisius Vanduo su uogomis	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Žemaičių blynai Grietinė Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Jautienos befstrogenas (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo su apelsinu
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Varškės kukuliai (tausojantis) Grietinės-sviesto padažas Vaisinė arbata su citrina Trapučiai	Grikių dribletių košė su dešrele (tausojantis) Pomidoriai Žolelių arbata Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" Vaisius	Mielinė bandelė su varške (tausojantis) Pienas Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik"	Kietujų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis) Uogų kompotas	Blynai su varške Natūralus jogurtas Kmynų arbata

