

PIRMOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS MOKYKLAI

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su virta dešra Vaisius Vaisinė arbata	Omletas su sūriu (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Žalieji žirneliai (augalinis) Švieži agurkai (augalinis) Žolelių arbata	Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis) Plėšomos sūrio lazdelės Uogų ir vaisių kokteilis	Manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis) Riešutai Pienas	Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu Riešutai Vaisinė arbata
Žirnių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Vištienos maltinukas su daržovėmis (tausojantis) Virti grikiai su sviestu (tausojantis) Daržovių lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kepta lašiša (tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Burokėlių salotos su cukinijomis (augalinis) Konservuoti kukurūzai Vanduo	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Troškintos vištienos blauzdelės (tausojantis) Virti ryžiai su sviestu ir ciberžole (tausojantis) Šviežių daržovių traškios lazdelės (augalinis) Uogų gėrimas	Ukrainietiški barščiai (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos guliašas (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Rauginti kopūstai (augalinis) Morkų lazdelės (augalinis) Pomidorai (augalinis) Vanduo su uogomis	Avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) 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 (tausojantis) Pomidorai (augalinis) Vaisinė arbata Vaisius	Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis) Pomidorai (augalinis) Trapučiai Vanduo su citrina	Virti varškėčiai (tausojantis) Grietinės-sviesto padažas Juoda arbata Vaisius	Mieliniai blynai su obuoliais Trintos uogos Pienas

ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS MOKYKLAI

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Ryžių košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis) Natūralus jogurtas Riešutai Žolelių arbata	Penkių grūdų dribsnių košė su uogomis (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su sūriu Vaisinė arbata su citrina	Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su virta dešra Žolelių arbata	Grikių košė su kepintomis morkomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) Mangų ir bananų kokteilis (augalinis)	Kuskuso kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su sūriu Žolelių arbata
Barščių sriuba su pomidorais (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kietųjų kviečių makaronai su maltos kiaulienos-jautienos padažu (tausojantis) Šviežių daržovių lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Rūgštynių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kepsniukas iš menkės ir upėtakio Kepintos daržovės (augalinis) Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo su citrina	Kepintų daržovių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos maltinukas su sūriu ir daržovėmis (tausojantis) Virti griekiai (tausojantis) Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Pomidorai (augalinis) Vanduo su uogomis	Pupelių sriuba (tausojantis) (tausojantis) Bulvių plokštainis su vištiena Grietinės-sviesto padažas Gūžinės salotos (augalinis) Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Troškinta kalakutiena su grietine (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis) Rauginti agurkai Vanduo su apelsinu
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Varškės apkepas (tausojantis) Jogurtinė grietinė Obulių kompotas Vaisius	Mieliniai blynai Jogurtinė grietinė Žolelių arbata Sūrio lazdelė	Bandelė su dešrele (tausojantis) Vaisinė arbata su citrina	Apkepti varškėčiai (tausojantis) Jogurtinė grietinė Sūrio lazdelė Žolelių arbata	Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietine (tausojantis) Uogų kompotas

TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS MOKYKLAI

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Kukurūzų kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu Žolelių arbata	Omletas su sūriu (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) Agurkų lazdelės (augalinis) Žolelių arbata	Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis) Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu Juoda arbata	Ryžių košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis) Sūrio lazdelė Pienas 2,5% riebus	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (augalinis) Keptas sumuštinis su sūriu Vaisinė arbata, vaisius
Barščių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Vištienos kepsnys (tausojantis) Virti griekiai su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Rauginti agurkai (augalinis) Vanduo	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Ledjūrio menkės kepsnys Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) Riešutai Vanduo su citrina	Trinta moliūgų ir batatų sriuba su grietine (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Troškinta kalakutiena su grietine ir daržovėmis (tausojantis) Virti ryžiai su sviestu ir ciberžole (tausojantis) Pomidorų ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu (augalinis) Vanduo su uogomis	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis) Padažas Bulvių košė Šviežių agurkų ir paprikų lazdelės (augalinis) Rauginti agurkai (augalinis) Vanduo su citrina	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Jautienos befstrogenas (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Morkų lazdelės (augalinis) Riešutai Vanduo su apelsinu
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Varškės kukuliai (tausojantis) Grietinės-sviesto padažas Vaisinė arbata su citrina Trapučiai	Lietiniai blynai Trintų uogų ir grietinės padažas Pienas	Mielinė bandelė su varške (tausojantis) Pienas Sūrio lazdelė	Apkepti varškėčiai (tausojantis) Jogurtinė grietinė Obuolių kompotas	Blynai su kefyru Jogurtinė grietinė Kmylių arbata

