

Gimnazijos mokinių, gyvenančių bendrabutyje, valgiaraštis

I savaitė**Pusryčiai**

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliai ir cinamonu TA Trintos uogos	Varškės spygliuokiai T Trintos uogos Natūralus jogurtas Trapatitis Vaisinė arbata	Makaronai su daržovių padažu TA Užkepta viso grūdo duona su dešrelėmis Mėtų arbata	Tiršta saldi manų kruopų košė T Sviestas Trinta varškė su trintomis uogomis Duona Juodoji arbata	Omlietas Žali žirnėliai Duona Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru Žalioji arbata, Vaisiai

Pietūs

Vanduo su citrina Rūgštynių sriuba T Grietinė Duona Kiaulienos guliašas T Biri grikių kruopų košė Šviežių kopūstų salotos su aliejumi Agurkai Vaisiai	Vanduo Pupelių sriuba TA Duona Troškinti kiaulienos kukuliai su padažu T Bulvių košė su krapais Burokėlių salotos su žirneliais su aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo su apelsinais Barščių sriuba su bulvėmis T Grietinė Duona Varškės apkepas su kriaušėmis Grietinė Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, brokoliu TA Duona Maltas vištienos filė šnicelis Biri ryžių kruopų košė Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Lešų sriuba su bulvėmis TA Duona Riebios žuvies ir lydekos paplotėlis Grietinės padažas Bulvių košė Pekino kopūstų salotos su agurkais su aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos
--	---	---	--	--

Pavakariai

Jogurtas Avižiniai sausainiai	Pieniška perlinių kruopų sriuba T Trapatitis	Jogurtas Bandelė	Kukurūzų dribsniai su pienu T	Obuolių pyragas Sultys
----------------------------------	---	---------------------	-------------------------------	---------------------------

Vakarienė

Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis T Pekino kopūstų salotos su pomidorais su aliejumi Trapatitis su sūriu Melisos arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Kalakutienos guliašas su bulvėmis T Raugintų kopūstų salotos su aliejumi Juodoji arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Kiaulienos troškiny su pupelėmis T Virtos bulves Morkų ir obuolių salotos su aliejumi Aviečių arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Kiaulienos-grikių troškiny T Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi Melisos arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Kepti varškėčiai su kukurūzų miltais Grietinė Trintos uogos Kepti obuoliai Vaisinė arbata
---	--	--	---	---

2 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Viso grūdo mieliniai varškės blynai	Virti varškėčiai T	Virtos dešrelės T	Biri grikių kruopų košė su daržovėmis AT	Tiršta miežinių kruopų košė AT
Trintos uogos	Trintos uogos	Pomidorų padažas	Aliejus	Aliejus
Virtas kiaušinis	Grietinė	Virti makaronai	Varškė su kefyrų ir uogomis	Užkeptas sumuštinis su sūriu
Duona	Kepti obuoliai su varške	Daržovių rinkinukas	Batonas	Vaisinė arbata
Ramunėlių arbata	Juodoji arbata	Viso grūdo duonas su sviestu ir pomidoru, Melisos arbata	Aviečių arbata	Sezoniniai vaisiai, uogos
				Vaisinė arbata

Pietūs

Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Šviežių kopūstų sriuba TA	Agurkų sriuba su ryžių kruopomis TA	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba TA	Žuvienė kaimiškai T	Vištiesos sriuba su makaronais T
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
Vištiesos kukuliai T	Maltas kiaušienos šnicelis	Bulvių plokštainis su vištiesos file	Kepsnys "Svogūnelis"	Maltas kalakutienis šnicelis
Grietinės padažas	Miežinių kruopų košė	Grietinė	Bulvių košė	Virtos bulves
Virti ryžiai su ciberžole	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	Rauginti kopūstai su aliejumi	Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Burokėlių salotos su aliejumi
Morkų salotos su česnaku ir aliejumi	Sezoniniai vaisiai, uogos	Mažai stūdyti agurkėliai	Pomidorai	Daržovių rinkinukas
Agurkai		Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos
Sezoniniai vaisiai, uogos				

Pavakariai

Jogurtas	Pica su daržovėmis ir vištiena	Pieniška grikių kruopų sriuba T	Sausainiai	Kukurūzų dribsniai su jogurtu
Traputis	Kmynų arbata	Traputis	Sultys	

Vakarienė

Kiaulienos-daržovių troškinyš T	Makaronai ir kalakutienos kukuliai su padažu T	Sklindžiai su bananais	Vištiesos ir daržovių apkepapas	Kepti varškėčiai
Kopūstų, pomidorų salotos su aliejumi	Šviežių pomidorų salotos su aliejumi	Grietinė	Grietinės padažas	Natūralus jogurtas
Bandelė	Aviečių arbata	Trintos uogos	Biri ryžių kruopų košė	Trintos uogos
Melisos arbata	Sezoniniai vaisiai, uogos	Pienas	Šviežių agurkų-pomidorų salotos su aliejumi	Bandelė
Sezoniniai vaisiai, uogos			Pik-nik sūrio lazdelės	Melisos arbata
			Mėtų arbata	

3 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Saldus ryžių pudingas T	Omletas su sūriu	Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi AT	Viso grūdo miltų skilandžiai su varške	Tiršta avižinių dribsnių košė T
Sviestas	Žali žirneliai	Aliejus	Natūralus jogurtas	Trintos uogos
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	Duona	Viso grūdo duona su virta dešra ir agurku	Trintos uogos	Batonas su sviestu
Žaliųjų arbata	Traputis	Kmynų arbata	Kepti obuoliai	Jogurtas
	Melisos arbata Vaisiai		Vaisinė arbata	Aviečių arbata

Pietūs

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo su apelsiniais	Vanduo
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis TA	Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis TA	Ukrainietiški barsčiai T	Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba TA	Šviežių daržovių sriuba TA
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu T	Kepti vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai, padažas	Varškės pudingas	Plovas su kalakutiena T	Žuvies šnicelis
Grikiai su morkomis ir cukinija	Bulvių košė su krapais	Natūralus jogurtas	Šviežių pomidorų salotos su aliejumi	Bulvių košė
Šviežių kopūstų, morkų, paprikų salotos su aliejumi	Žalios salotos su agurkais su aliejumi	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Burokėlių salotos su aliejumi
Agurkai	Daržovių rinkinukas			Sezoniniai vaisiai, uogos

Pavakariai

Vakariene	Vakariene	Vakariene	Vakariene	Vakariene
Mieliniai blynai su obuoliais	Perlinių kruopų troškiny su kiauliena T	Maltas kiaulienos šnicelis Grietinės padažas	Tarkuotų bulvių cepelinai arba	Varškės apkepas
Natūralus jogurtas	Morkų ir obuolių salotos su aliejumi	Miežinių kruopų košė	Virtų bulvių cepelinai T	Grietinė
Trintos uogos	Sumuštinis su kiaušiniu	Šviežių agurkų salotos su aliejumi	Grietinė	Trintos uogos
Melisos arbata	Ramunėlių arbata	Aviečių arbata	Raugintų kopūstų salotos	Kmynų arbata
Sezoniniai vaisiai, uogos		Sezoniniai vaisiai, uogos	Melisos arbata	