

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA
NEMOKAMAS MOKINIŲ MAITINIMAS

I SAVAITĖ

KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS				
Prieskoninių daržovių sultinys su žalumynais ir žaliaisiais žirneliais (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 150g;	Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (T)(A) 150g;	Trinta kreminė žirnių sriuba (T)(A) 150g;
VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;
Ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 155/75g; 215/105g;	KK makaronai su jautienos mėsa ir daržovių padažu (T) 195/55g; 280/80g;	Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 90g; 140g;	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 160g; 240g;	Keptas žuvis (jūros lydeka) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje (T) 100g; 160g;
		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 100g; 150g;	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 150g; 160g;	Biri ryžių košė (T)(A) 120g; 150g;
Rauginti agurkai 40g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T) (A) 45/5g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 35/3 (A)	Gūžinės salotos su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 40/2g; 65/4g	Virtų burokėlių salotos su citrinos ir aliejaus užpilu 35/4 g; 45/5g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (T)(A) 100g	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (T) (A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (T)(A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) 100g;
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
PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA
NEMOKAMAS MOKINIŲ MAITINIMAS

II SAVAITĖ

KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
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; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	VG skrebutis 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 55/18g; 85/30g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys 80g; 120g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (T) 70/25g (1vnt); 140/50g (2vnt);	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 45/25g; 80/40g;	Žuvies (jūros lydeka) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 120g; 160g;
Virti KK makaronai 80g; 130g;	Perlinio kuskus košė 80g; 130g;	Grietinė (30 % rieb.) 25g;	Virti KK makaronai su alyvuogių aliejumi (T)(A) 85/3g; 125/4g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė 115/3g; 175/5g;
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 30/2g; 35/3g;	Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 25/3g; 35/4g;	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu 35/4g;	Rauginti agurkai 40g;	Gūžinės salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir Provanso žolelių užpilu (T)(A) 35/3g;
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;
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
PLUNGĖS R. LIEPIJŲ MOKYKLA
NEMOKAMAS MOKINIŲ MAITINIMAS

III SAVAITĖ

KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS				
Skaidri KK makaronų sriuba 150g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 150g;	Šaltibarščiai 150g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 150g;
VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;	Virtas kiaušinis 30g;	VG duona 30g; 50g;	VG duona 30g; 50g;
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir "bešamel" padažu 60/50g; 80/70g;	Bulvių plokštainis (T) 150g; 220g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 110/18g; 140/20g;	Virtų bulvių cepelinai su vištienos įdaru 115/65g (2vnt); 170/100(3vnt)g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 70g; 115g;
	Grietinė (30 % rieб.) 30g; 40g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 115/6g; 135/7g;	Grietinė (30 % rieб.) 30g; 50g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 85/3g; 140/4g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi (A) 30/2 g; 40/2	Švž. kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus-citrinų užpilu (A) 25/3g; 35/4 g;	Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30% rieб. 50/12 g; 80/20 g;	Pekino kopūstų salotos su morkomis, ridikėliais ir aliejaus, citrinų užpilu (A) 25/2g; 30/2g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 30/2g; 40/2g;
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 100g;	Raugintas agurkas (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) 100g;
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) – tausoiantis; (A) – augalinis;