

# VARĖNOS R. PANOČIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS

## 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2018 M.

### 1 savaitė

1	2	3	4	5
<b>PUSRYČIAI</b>				
Omletas, duona, pomidorai, aviečių arbata, traputis su medumi, vaisiai	Tiršta manų košė, uogienė, bandelė, kakava su pienu, sumuštinis su fermentiniu sūrius ir sviestu	Kepta žuvis, sviesto-grietinės padažas, virti makaronai, pomidorai, kmynų arbata, vaisiai	Varškės spygliukai, saldus grietinės padažas, sumuštinis su kiaušiniu, arbata su citrina	Švilpikai su grietine, ramunėlių arbata, kepti obuoliai įdaryti varške
<b>PIETŪS</b>				
Kiaulienos guliašas (tausojantis), biri ryžių kruopų košė, šviežių kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, obuolių-kriaušių kompotas, duona, vaisiai	Karališki balandėliai (tausojantys), sviesto-grietinės padažas, virtos bulvės, burokėlių salotos su aliejumi, duona, apelsinų kompotas, vaisiai	Pukučiai, sviesto-grietinės padažas, bulvių košė su pienu, agurkų-pomidorų salotos, džiovintų vaisių kompotas, duona, vaisiai	Virtų bulvių cepelinai su kauliena, sviesto-grietinės padažas, marinuoti agurkai, duona, sultys, vaisiai	Žuvies šnicelis, grietinės padažas, bulvių košė su pienu, šviežių daržovių salotos, duona, šviežių obuolių kompotas, vaisiai

### 2 savaitė

1	2	3	4	5
<b>PUSRYČIAI</b>				
Tiršta avižinių kruopų košė, uogienė, sumuštinis su sviestu, kakava su pienu, vaisiai	Bulviniai blynai, grietinė, juoda arbata (be cukraus), traputis su medumi, vaisiai, kefyras	Tiršta grikių kruopų košė, sviestas, virti kiaušiniai su žaliais žirneliais ir majonezu, kmynų arbata, duona	Virti varškėčiai, grietinė, arbata su citrina, vaisiai	Makaronai su varške ir sviestu, batonas, mėtų arbata, vaisiai
<b>PIETŪS</b>				
Maltas paukštienos šnicelis, biri perlinių kruopų košė, žalių žirnelių salotos, žali žirneliai, sultys, duona, vaisiai	Varškės apkepas, grietinė, salotos „Skanumėlis“ duona, apelsinų-obuolių kompotas, vaisiai	Kiaulienos-daržovių troškinys (tausojantis), duona, burokėlių salotos su aliejumi, šviežių obuolių ir kriaušių kompotas, vaisiai	Kiaulienos kepsnys, bulvių košė su pienu, salotos „Ekstra“, džiovintų vaisių kompotas, vaisiai, duona	Kalakutienos guliašas (tausojantis), biri grikių kruopų košė, morkų salotos su česnaku, šviežių kriaušių kompotas, vaisiai, duona

### 3 savaitė

1	2	3	4	5
<b>PUSRYČIAI</b>				
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis, sviestas, varškė su uogiene, melisos arbata, batonas	Lietiniai su bananais, uogienė, juodoji arbata (be cukraus), traputis su fermentiniu sūriu, arbata su citrina	Varškės apkepas, saldus grietinės padažas, traputis su medumi, melisos arbata	Kaimiški blynai, uogienė, traputis su medumi, kepti obuoliai, aviečių arbata	Kepti varškėčiai su uogiene, vaisiai, mėtų arbata
<b>PIETŪS</b>				
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis), virtos bulvės, duona, razinų kompotas, vaisiai	Troškinti maltinukai, sviesto-grietinės padažas, biri perlinių kruopų košė, pomidorai, duona, kivių kompotas, vaisiai	Dubysos maltinis, biri ryžių kruopų košė, mišrainė, sultys, vaisiai	Plovas su kalakutiena (tausojantis), agurkų salotos, duona, citrinų kompotas, vaisiai	Kepta paukštienos filė, grietinės padažas, biri grikių kruopų košė, daržovių salotos, šviežių kriaušių kompotas, vaisiai