

**VARĖNOS R. PANOČIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA**  
**Mokyklos g. 42, Panočių k., Kaniavos sen., Varėnos r.**

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

**2018-2019 m. m.**

Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis Natūralus jogurtas (3,5%) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Nesaldinta mėtų arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Sumuštinis (batonas) su fermentiniu sūriu (45%) ir sviestu (82%) Nesaldinta aviečių arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Biri grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) Alyvuogių aliejus Trinta varškė (9%) su sezoninėmis uogomis ar vaisiais Viso grūdo ruginė duona Nesaldinta ramunėlių arbata	Virti varškėčiai (tausojantis) Natūralus jogurtas (3,5%) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Tarkuotų morkų salotos su obuoliais, migdolų riešutais ir citrinos sultimis Nesaldinta juodoji arbata	Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis) Alyvuogių aliejus Virtas kiaušinis Viso grūdo ruginė duona Nesaldinta vaisinė arbata Sezoniniai vaisiai, uogos
--	---	---	--	--

**PIETŲS**

Vanduo su citrina Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos guliašas (tausojantis) Biri ryžių (šlifuočių) kruopų košė Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5%) Agurkai Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Agurkų sriuba (tausojantis) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Paukštiesos kukuliai Miežinių kruopų košė Burokėlių salotos su aliejumi Paprika Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai (maltas kiaulienos, kopūstų ir nešlifuočių ryžių patiekalas) (tausojantis) Virtos bulvės Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi Morkų lazdelės Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo su citrina Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Bulvių plokštainis su paukštiesos file Natūralus jogurtas (3,5%) Agurkai Žali žirneliai Sezoniniai vaisiai, uogos	Vanduo Rūgštynių sriuba (su kiaušiniu) (tausojantis) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Žuvies šnicelis (menkė) Bulvių košė su pienu Šviežių kopūstų salotos su aliejumi Pomidorai Sezoniniai vaisiai, uogos
---	---	--	--	--

### II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<b>PUSRYČIAI</b>				
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojančias) (augalinis)	Omletas su daržovėmis	Varškės spygliukai (tausojančias)	Tiršta grikių kruopų košė (tausojančias) (augalinis)	Manų kruopų košė su cinamonu (tausojančias)
Kepti obuoliai įdaryti varške	Pomidorai	Natūralus jogurtas (3,5%)	Alyvuogių aliejus	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos
Nesaldinta vaisinė arbata	Viso grūdo ruginė duona Nesaldinta mėtų arbata Sezoniniai vaisiai, uogos	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Nesaldinta melisos arbata Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	Varškė su kefyru (2,5%) ir trintomis uogomis Viso grūdo ruginė duona Nesaldinta juodoji arbata	Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%) Nesaldinta aviečių arbata

### PIETŪS

Vanduo su citrina Barščių sriuba su bulvėmis (tausojančias) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Kaluktienos šlaunelių mėsos-daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojančias)	Vanduo Perlinių kruopų sriuba (tausojančias) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojančias)	Vanduo su citrina Daržovių sriuba (tausojančias) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojančias)	Vanduo su apelsiniais Raugintų kopūstų sriuba (tausojančias) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Kepta paukštienos file (muštas paukštienos file patiekalas)	Vanduo Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojančias) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Žuvis maltinis (jūros lydeka)
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi Agurkai	Bulvių košė su pienu Raugintų kopūstų salotos su aliejumi Agurkai Sezoniniai vaisiai, uogos	Natūralus jogurtas (3,5%) Agurkų salotos (su jogurtu) Paprika Sezoniniai vaisiai, uogos	Biri perlinių kruopų košė Morkų salotos su česnakų ir jogurtu Agurkai Ridikėliai ir ridikai Sezoniniai vaisiai, uogos	Virtos bulvės Burokėlių salotos su žirneliais ir su aliejumi Pomidorai Sezoniniai vaisiai, uogos

### III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<b>PUSRYČIAI</b>				
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojančias) Alyvuogių aliejus Kepti sumuštiniai (batonas) su varške (9%) ir tarkuotu obuoliu Nesaldinta aviečių arbata	Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas (3,5%) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Nesaldinta vaisinė arbata	Kvietinių kruopų košė (tausojančias) Sviestas (82%) Trinta varškė (9%) su sezonišomis uogomis Viso grūdo ruginė duona	Varškės apkepas su sorų kruopomis Natūralus jogurtas (3,5%) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Traputis (kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska)	Sorų kruopų košė (augalinis) (tausojančias) Alyvuogių aliejus Natūralus jogurtas (3,5%) su vaisiais ir razinomis Sezoniniai vaisiai, uogos
Sezoniniai vaisiai, uogos	Traputis (kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska)	Nesaldinta kmynų arbata	Nesaldinta ramunėlių arbata	Nesaldinta juodoji arbata

### PIETŪS

Vanduo su citrina Vištienos sriuba su viso grūdo makaronais (tausojančias)	Vanduo Žiedinių kopūstų sriuba (tausojančias) (augalinis)	Vanduo su citrina Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojančias) (augalinis)	Vanduo su apelsiniais Tiršta lęšių sriuba su pomidorais (tausojančias) (augalinis)	Vanduo Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojančias)
Viso grūdo ruginė duona Plovas (šlifuoti ryžiai) su kalakutiena (tausojančias)	Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojančias)	Viso grūdo ruginė duona Kepta lašiša su provanso žolelėmis	Viso grūdo ruginė duona Maltas kiaulienos šnicelis	Viso grūdo ruginė duona Grietinėlėje troškinta vištienos file su morkomis ir žirneliais (tausojančias)
Agurkai	Bulvių košė su pienu	Miežinių kruopų košė	Biri grikių kruopų košė	Virta bulvių ir žiedinių kopūstų košė
Pomidorų salotos (su jogurtu)	Burokėlių salotos (su aliejumi)	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	Agurkų salotos su aliejumi
Sezoniniai vaisiai, uogos	Rauginti agurkai Sezoniniai vaisiai, uogos	Pomidorai Sezoniniai vaisiai, uogos	Ridikėliai ir ridikai Sezoniniai vaisiai, uogos	Paprika Sezoniniai vaisiai, uogos