

VARĖNOS R. PANOČIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2016-2017 M. M.

1 savaitė

1	2	3	4	5
PUSRYČIAI				
Omletas, duona, pomidorai, aviečių arbata, traputis su medumi	Tiršta manų košė, uogienė, bandelė, kakava su pienu	Kepta žuvis, sviesto-grietinės padažas, virti makaronai, pomidorai, kmynų arbata, vaisiai	Varškės spygliukai, saldus grietinės padažas, sumuštinis su kiaušiniu, arbata su citrina	Švilpikai, padažas, ramunėlių arbata, kepti obuoliai įdaryti varške
PIETŪS				
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, padažas, bulvių košė su pienu, agurkų-pomidorų salotos, džiovintų vaisių kompotas, duona, vaisiai	Virtų bulvių cepelinai su kiauliena, 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
PUSRYČIAI				
Tiršta avižinių kruopų košė, uogienė, sumuštinis su sviestu, kakava su pienu, vaisiai	Bulviniai blynai, grietinė, arbata su citrina, traputis su medumi, vaisiai	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
PIETŪS				
Maltas paukštienos šnicelis, biri perlinių kruopų košė, žalių žirnelių salotos, 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	Kalakutienos guliašas (tausojantis), biri grikių kruopų košė, morkų salotos su česnakų, šviežių kriaušių kompotas, vaisiai

3 savaitė

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

PUSRYČIAI

Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis, sviestas, sumuštinis su kiaušiniu, melisos arbata	Sklindžiai su obuoliais, uogienė batonas, kakava su pienu, vaisiai	Varškės apkepas, saldus grietinės padažas, traputis su medumi, melisos arbata	Kaimiški blynai, uogienė, traputis su medumi, kepti obuoliai, aviečių arbata	Kepta žuvis, sviesto-grietinės padažas, virti makaronai, pomidorai, kmynų arbata, vaisiai
--	--	---	--	---

PIETŪS

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 kiauliena (tausojantis), agurkų salotos, duona, citrinų kompotas, vaisiai	Kepta paukštiesos filė, grietinės padažas, biri grikių kruopų košė, daržovių salotos, šviežių kriaušių kompotas, vaisiai
--	---	---	---	--