

IGNALINOS R. DIDŽIASALIO „RYTO“ GIMNAZIJA
VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ

2 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
1. Ryžių kruopų košė su sviestu ir pienu 150/200 2. Sumuštinis su virta dešra 20/5/15-25/7/17 3. Nesaldinta arbata 150/150 4. Vaisių lėkštelė (apelsinai) 250/250 (!)	1. Kepti varškėčiai su viso gr. miltais 140/160 2. Nesaldintas jogurtas 15/20 (!)	1. Kukurūzų kruopų košė 150/200 2. Varškė su kefyru 25/15/5 - 35/20/5 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (kivi) 120/120 (!)	1. Virti varškėčiai 140/170 2. Nesaldintas jogurtas 15/20 3. Nesaldinta arbata 150 4. Vaisių lėkštelė (kriaušė) 250/250 (!)	1. Manų kruopų košė 150/200 2. Nesaldinta arbata 150/150 3. Avižiniai sausainiai 40/50 4. Vaisių lėkštelė (bananai) 150/150 (!)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
1. Šviežių kopūstų sriuba 100/150 2. Grietinė 5/5 3. Kepti garuose vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 75/90 4. Kukurūzų košė 70/80 5. Švieži agurkai 60/70 6. Duona 30/40 7. Vanduo 150 (!)	1. Tiršta pomidorų-ryžių sriuba 100/150 2. Viso grūdo duona 20/30 3. Orkaitėje keptas žuvies pyragas 75/90 4. Virtos bulvės 75/100 5. Virtų burokėlių salotos 70/90 6. Vanduo 150 (!)	1. Burokėlių sriuba 100/150 2. Nesaldintas jogurtas 5/5 3. Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojojantis) 70/80 4. Virtų bulvių košė 75/100 6. Švieži pomidorai 60/80 5. Vanduo 100/150 (!)	1. Žiedinių kopūstų sriuba 100/150 2. Viso grūdo duona 20/30 3. Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) su žolelėmis (tausojojantis) 70/80 4. Virti ryžiai 75/80 5. Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis) 6. Vanduo 150(!)	1. Burokėlių sriuba 100/150 2. Viso grūdo duona 40/40 3. Grikių kiaulienos troškiny 150/180 4. Gūžinių kopūstų salotos 80/100 5. Vanduo 150 (!)
PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI	PAVAKARIAI
1. Avižinių dribsnių blynai su obuoliais 140/160 2. Nesaldintas jogurtas 15/20 3. Nesaldinta arbata 150(!)	1. Perlinių kruopų košė 150/200 2. Pienas 150/200 (!)	1. Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai 140/170 2. Nesaldintas jogurtas 15/20 (!)	1. Kvietinių kruopų košė 150/200 2. Pienas 150/200 (!)	1. Pyragas pieniškas 50/50 2. Jogurtas 125/125 (!)

* Valgiaraštyje vaisiai ir daržovės pagal sezoniškumą gali būti pakeisti. Pastaba : (!) **reikia alergenai valgiaraštyje - 2savaites (kiaušiniai, kviečiai , rugiai , pienas , kruopos ir t.t)**

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos direktorė
Jelena Tumanovienė

(parašas)

20 - -
