

"Ryto" progimnazijos pasirenkamų patiekalų valgiaraštis

1 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<p>Sriubos Rugštynių sriuba T</p> <p>Grietinė Duona</p> <p>II patiekalai Kiaulienos guliašas T</p> <p>Menkės maltinukai su morkomis T Viso grūdo sklindžiai su obuoliais Purus varškės apkepas T</p> <p>Garnyras Biri grikių kruopų košė Šviežių kopūstų salotos su aliejumi Agurkai</p> <p>Ryžių ir daržovių salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliai ir cinamonu TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su citrina Ramunėlių arbata Sultys</p>	<p>Sriubos Pupelių sriuba su bulvėmis TA</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Beržo kotletas (kalakutienos) T</p> <p>Balandėliai su kiauliena su pomidorų grietinės padažu T Varškės spygliukai T</p> <p>Kukurūzų miltų blynai su bananais</p> <p>Garnyras Bulvių košė su krapais Burokėlių salotos su žirneliais su aliejumi Pomidorų, agurkų ir paprikų salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Keptos morkų lazdelės su prieskoniais A</p> <p>Gėrimai Vanduo Vaisinė arbata</p>	<p>Sriubos Barščių sriuba su bulvėmis T</p> <p>Grietinė Duona</p> <p>II patiekalai Troškinta kiauliena su pupelėmis T</p> <p>Kiaulienos kepsnys Varškės apkepas T</p> <p>Aguoniniai sklindžiai</p> <p>Garnyras Perlinių kruopų košė Morkų salotos su obuoliais su aliejumi Konservuoti kukurūzai</p> <p>Ridikėlių ir agurkų salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Makaronai su daržovių padažu TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su apelsiniais Mėtų arbata</p>	<p>Sriubos Daržovių sriuba su makaronais TA</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Maltas vištienos filė šnicelis T</p> <p>Perlinių kruopų troškiny su vištienos file T Žemaičių blynai</p> <p>Kaimiški blynai</p> <p>Tiršta saldi manų kruopų košė T</p> <p>Garnyras Biri ryžių kruopų košė Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi Paprika</p> <p>Kopūstų-pomidorų salotos su aliejumi Augalinis patiekalas Pupelių ir daržovių (<i>pomidorai, morkos, svogūnai</i>) troškiny su perlinėmis kruopomis TA</p> <p>Gėrimai Vanduo Juodoji arbata Sultys</p>	<p>Sriubos Pieniška perlinių kruopų sriuba T</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Žuvies šnicelis T</p> <p>Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su ryžiais T Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis T Varškėčiai su kukurūzų miltais T</p> <p>Garnyras Bulvių ir žiedinių kopūstų košė Pekino kopūstų salotos su kukurūzais ir aliejumi Žali žirneliai</p> <p>Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos Augalinis patiekalas Grikių troškiny su daržovėmis (<i>kopūstai, morkos, svogūnas, moliūgas, cukinija</i>) TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su citrina Žalioji arbata</p>

2 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<p>Sriubos Šviežių kopūstų sriuba T</p> <p>Grietinė Duona</p> <p>II patiekalai Vištienos kukulis T</p> <p>Kiaulienos - daržovių troškiny T</p> <p>Aukštaičių blynai</p> <p>Varškės apkepas T</p> <p>Garnyras Virti ryžiai su ciberžole Morkų salotos su česnaku ir aliejumi Agurkai</p> <p>Žalios salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Virti ryžiai su ciberžole TA</p> <p>Gėrimai Vanduo Ramunėlių arbata Sultys</p>	<p>Sriubos Žirnių - perlinių kruopų sriuba TA</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Bulvių plokštainis su vištienos file</p> <p>Plovas su kiauliena T</p> <p>Virtos dešrelės T</p> <p>Kepta liesos žuvies filė kiaušinyje</p> <p>Sklindžiai su bananais</p> <p>Garnyras Virti makaronai Rauginti kopūstai su aliejumi Mažai sūdyti agurkėliai</p> <p>Lietuviška balta mišrainė</p> <p>Augalinis patiekalas Troškintos morkos su ryžiais TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su apelsiniais Melisos arbata</p>	<p>Sriubos Pertrinta moliūgų arba cukinijų sriuba TA</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Maltas kiaulienos šnicelis T</p> <p>Paukštienos šlaunelių mėsa su daržovių troškiniu T Virti varškėčiai T</p> <p>Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais Omletas su daržovėmis T</p> <p>Garnyras Kukurūzų kruopų košė Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su aliejumi Pomidorų, agurkų ir paprikų salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Keptos bulvių lazdelės A</p> <p>Gėrimai Vanduo Juodoji arbata Sultys</p>	<p>Sriubos Vištienos sriuba su makaronais T</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Kepta riebi žuvis su provanso žolelėmis T Kepsnys "Svogūnėlis" T</p> <p>Vištienos ir daržovių apkepas T</p> <p>Mieliniai blynai</p> <p>Garnyras Bulvių košė Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi Baltųjų ridikų ir morkų salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Biri grikių kruopų košė su daržovėmis TA</p> <p>Gėrimai Vanduo Aviečių arbata</p>	<p>Sriubos Ukrainietiški barščiai T</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Maltas kalakutienos šnicelis T</p> <p>Troškinti kopūstai su kiauliena T</p> <p>Viso grūdo miltų sklindžiai su varškė Virti kukurūziniai varškės kukuliai T</p> <p>Garnyras Virtos bulvės Agurkų-pomidorų salotos su jogurtu Žiedinių kopūstų, pekino ir agurkų salotos Konservuoti kukurūzai</p> <p>Augalinis patiekalas Tiršta miežinių kruopų košė su aliejumi TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su citrina Vaisinė arbata</p>

3 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<p>Sriubos Daržovių sriuba T</p> <p>Grietinė Duona</p> <p>II patiekalai Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu T Kalakutienos šlaunėlių troškiny su daržovėmis T Kepti varškėčiai su morkomis T Varškės pudingas apkepas T</p> <p>Garnyras Biri perlinių kruopų košė Šviežių kopūstų, morkų, paprikos salotos su aliejumi Agurkai Žalių žirnelių salotos</p> <p>Augalinis patiekalas Ryžių- lęšių košė su morkomisTA</p> <p>Gėrimai Vanduo su citrina Žalioji arbata Sultys</p>	<p>Sriubos Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis TA</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Kepta vištienos filė Kepta riebi žuvis su provanso žolelėmis T Perlinių kruopų troškiny su kiaulienaT Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais Omletas su dešrelėmis T</p> <p>Garnyras Bulvių košė su krapais Žalios salotos su agurkais ir aliejumi Žali žirneliai Burokėlių mišrainė</p> <p>Augalinis patiekalas Makaronai su aliejumi, provanso žolelėmis ir pomidorų padažu TA</p> <p>Gėrimai Vanduo Melisos arbata</p>	<p>Sriubos Pomidorinė sriuba su makaronais ir kiaulienos gabaliukais T</p> <p>Duona</p> <p>II patiekalai Varškės-ryžių apkepas T Užkepti kiaulienos kotletai Daržovių troškiny su dešrelėmis T Mieliniai blynai su obuoliais</p> <p>Garnyras Tiršta grikių kruopų košė Raugintų kopūstų salotos su aliejumi Pomidorai Salotos "Skanėstas"</p> <p>Augalinis patiekalas Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su apelsiniais Ramunėlių arbata Sultys</p>	<p>Sriubos Raugintų kopūstų sriuba T</p> <p>Grietinė Duona</p> <p>II patiekalai Plovas su kalakutiena T Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena arba* Virtų bulvių cepelinai su mėsa arba varške T Varškės blyneliai Makaronai su kalakutienos kukuliais su sūriu ir pomidorų padažu T</p> <p>Garnyras Miežinių kruopų košė Šviežių pomidorų salotos su aliejumi Mažai sūdyti agurkėliai</p> <p>Augalinis patiekalas Avižirnių troškiny su žirneliais, paprika ir pomidorų padažu TA</p> <p>Gėrimai Vanduo Vaisinė arbata</p>	<p>Sriubos Agurkų sriuba su ryžių kruopomis T</p> <p>Grietinė Duona</p> <p>II patiekalai Riebios žuvies kepinukas T Paukštienos filė iešmeliai T Troškinti kopūstai su kiauliena T Varškės apkepas su kriaušėmis T</p> <p>Garnyras Bulvių košė Burokėlių salotos su aliejumi Troškintas daržovių mišinys</p> <p>Augalinis patiekalas Perlinių kruopų košė su daržovėmis su aliejumi TA</p> <p>Gėrimai Vanduo su citrina Aviečių arbata</p>

* - pakaitomis tiekiamai Tarkuotų bulvių cepelinai arba Virtų bulvių cepelinai

"Ryto" progimnazijos nemokamo maitinimo valgiaraštis

1 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliai ir cinamonu TA	Varškės spygliukai T	Makaronai su daržovių padažu TA	Saldi manų kruopų košė T	Kuskuso kruopų košė TA
Trintos uogos	Trintos uogos	Užkepta viso grūdo duona su dešrelėmis	Sviestas	Trintos uogos
Sumuštinis (batonas) su sviestu ir fermentiniu sūriu	Natūralus jogurtas	Mėtų arbata	Trinta varškė su trintomis uogomis	Viso grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu
Ramunėlių arbata	Traputis		Duona	Žalioji arbata
Sezoniniai vaisiai, uogos	Vaisinė arbata		Juodoji arbata	

Pietūs

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo	Vanduo
Rūgštynių sriuba T	Pupelių sriuba TA	Barščių sriuba su bulvėmis T	Daržovių ir makaronų sriuba TA	Pieniška perlinių kruopų sriuba T
Grietinė	Duona	Grietinė	Duona	Žuvies šnicelis
Duona	Beržo kotletas T	Duona	Maltas vištienos filė šnicelis T	Bulvių ir žiedinių kopūstų košė
Kiaulienos guliašas T	Bulvių košė su krapais	Varškės apkepas T	Biri ryžių kruopų košė	Pekino kopūstų salotos su kukurūzais su aliejumi
Biri grikių kruopų košė	Burokėlių salotos su žirneliais su aliejumi	Natūralus jogurtas	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	Sezoniniai vaisiai, uogos
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	Sezoniniai vaisiai, uogos	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	
Agurkai				
Sezoniniai vaisiai, uogos				

"Ryto" progimnazijos nemokamo maitinimo valgiaraštis

2 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Aukštaičių blynai	Virtos dešrelės T	Omletas su daržovėmis T	Biri grikių kruopų košė su daržovėmis AT	Tiršta miežinių kruopų košė AT
Trintos uogos	Pomidorų padažas	Pomidoras	Aliejus	Aliejus
Natūralus jogurtas	Virti makaronai	Duona	Varškė su kefyru ir uogomis	Užkeptas sumuštinis su sūriu
Virtas kiaušinis	Agurkai	Bandelė	Batonas	Vaisinė arbata
Duona	Viso grūdo duonas su sviestu ir pomidoru	Juodoji arbata	Aviečių arbata	Sezoniniai vaisiai, uogos
Ramunėlių arbata	Melisos arbata	Kepti obuoliai		

Pietūs

Vanduo	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo	Vanduo su citrina
Šviežių kopūstų sriuba TA	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba TA	Pertrinta moliūgų arba cukinijų sriuba TA	Vištienos sriuba su makaronais T	Ukrainietiški barščiai T
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
Vištienos kukuliai T	Bulvių plokštainis su vištienos file	Maltas kiaulienos šnicelis T	Kepta lašiša su provanso žolelėmis	Viso grūdo miltų sklandžiai su varške
Grietinės padažas	Grietinė	Kukurūzų kruopų košė	Bulvių košė	Natūralus jogurtas
Virti ryžiai su ciberžole	Rauginti kopūstai su aliejumi	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos
Morkų salotos su česnaku ir aliejumi	Mažai sūdyti agurkėliai	Agurkas	Pomidorai	
Agurkai	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	
Sezoniniai vaisiai, uogos				

"Ryto" progimnazijos nemokamo maitinimo valgiaraštis

3 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Saldus ryžių pudingas T	Omletas su dešrelėmis T	Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi AT	Varškės blynėliai	Avižinių dribsnių košė su aguonomis TA
Sviestas	Pomidoras	Viso grūdo duona su virta dešra ir agurku	Natūralus jogurtas	Trintos uogos
Sumuštinis (batonas) su sviestu ir fermentiniu sūriu	Duona	Ramunėlių arbata	Trintos uogos	Pik-nik
Žalioji arbata	Bandelė		Kepti obuoliai	Vaisiai
	Melisos arbata		Vaisinė arbata	Aviečių arbata

Pietūs

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo su apelsiniais	Vanduo
Daržovių sriuba TA	Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis TA	Pomidorinė sriuba su makaronais ir kiaulienos gabaliukais T	Raugintų kopūstų sriuba TA	Agurkų sriuba su ryžių kruopomis T
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
Kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu T	Kepta vištienos filė	Varškės-ryžių apkepas T	Plovas su kalakutiena T	Riebios žuvies kepinukas T
Biri perlinių kruopų košė su sviestu	Bulvių košė su krapais	Natūralus jogurtas	Šviežių pomidorų salotos su aliejumi	Bulvių košė
Šviežių kopūstų, morkų, paprikų salotos su aliejumi	Žalios salotos su agurkais su aliejumi	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Burokėlių salotos su aliejumi
Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos			Sezoniniai vaisiai, uogos