

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJA
7-10m. ir 11+m.

I SAVAITĖ

KOMPLEKSAS				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS				
Špinatų sriuba (T)(A) 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 150g;	Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (T)(A) 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 150g;
VG duona 30g;	VG duona 15g; 30g;	VG duona 15g; 30g;	VG duona 30g;	VG duona 20g; 30g;
Ryžių plovos su vištų šlaunelių mėsa (T) 210g; 320g;	KK makaronai su jautienos mėsa ir daržovių padažu (T) 185/55g; 245/75g;	Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 80g; 120g;	Bulvių plokštainis su vištiena 140g; 220g;	Keptas žuvies (menkė) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje (T) 80g; 120g;
		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 100g; 110g;	Grietinė (30 % rieb.) 30g; 50g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 100g; 120g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 60g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 60g;80g;	Kopūstų su morkomis salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 40g; 60g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 40g; 60g;	Pekino kopūsto su agurkais ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 60g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) 60g; 80g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) 40g; 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 40g; 60g;
Sezoninis vaisius 150g;	Sūrio lazdelės 20g;	Jogurtas 125g;	Sezoninis vaisius 150g;	Sezoninis vaisius 150g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančias; (A) – augalinis;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJA
7-10m. ir 11+m.

II SAVAITĖ

KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 150g;	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 150g;	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 150g;	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietine (A) 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150g;
VG duona 15g; 30g;	VG duona 15g; 20g;	VG duona 15g; 30g;	VG skrebutis 15g; 30g;	VG duona 20g; 30g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže 55/18g; 75/25 g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys 85g; 120g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (T) 140g; 190g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 45/25g; 80/40g;	Žuvies (jūros lydeka) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 90g; 130g;
Virti KK makaronai 80g; 130g;	Perlinio kuskus košė 100g; 140g;	Grietinė (30 % riebi.) 15g; 30g;	Virti KK makaronai su alyvuogių aliejumi (T)(A) 90g; 130g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė pagardinta sviestu 90g; 140g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 30g; 60g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 30g; 60g;	Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 40g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 40g; 60g;	Pekino kopūsto su agurkais ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 40g; 60g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 40g; 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) 30g; 60g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 50g; 60g;
Sezoninis vaisius 150g;	Sezoninis vaisius 150g; Obuolys	Sezoninis vaisius 150g;	Sezoninis vaisius 150g;	Jogurtas 125g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJA
7-10m. ir 11+m.

III SAVAITĖ
KOMPLEKSAS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS				
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 150g; VG duona 30g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 130g; 150g; VG Skrebutis 10g; 20g;	Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 150g; VG duona 20g; 30g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150g; VG duona 15g; 30g;	Skaidri KK makaronų sriuba 150g; VG duona 20g; 30g;
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir "bešamel" padažu 110g; 160g;	Karališki balandėliai su vištienos mėsa ir su gamintu pomidorų padažu (T) 80/20g; 125/35g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 60/25/25 g; 90/40/40 g;	Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos įdaru 180g; 270g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 70g; 100g;
	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 100g; 120g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 110g; 140g;	Grietinė (30 % rieb.) 20g; 40g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 80g; 120g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 60g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 60g;	Kopūstų su morkomis salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 60g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (augalinis) 60g;	Pekino kopūsto su agurkais ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 60g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 60g;
Sezoninis vaisius 150g;	Sūrio lazdelės 20g;	Jogurtas 125g;	Sezoninis vaisius 100g;	Sezoninis vaisius 150g;
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200g;

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;