

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJA
LOPŠELIS-DARŽELIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 75/3g; 95/3g;	Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi (T) 80g; 100g;	Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu 105/4g; 135/4g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 75/3g; 95/3g;	Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (T) 115/4g; 145/5g;
Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 25g;	Trintos uogos 20g; 30g;	
Jogurtas 125g;		Sūrio lazdelė 40g; 50g;	Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (T) 25/16g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 % rie. 150g; 200g;
Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 200g;	Vaisių/uogų tyrėlė 1 vnt.	Sezoninis vaisius/ uogos 105g; 120g;	Sezoninis vaisius/ uogos 95g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 200g;
PIETŪS:				
Špinatų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 15g; 30g;	VG duona 15g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;	VG duona 20g; 30g;
Plikytų ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 190g 210g;	KK makaronai su jautienos mėsa ir daržovių padažu (T) 160/50g; 185/55g;	Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 80g; 90g;	Bulvių plokštainiai su vištiena 120g; 140g;	Keptas žuvis (menkė) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje (T) 70g; 80g;
		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 80g; 100g;	Grietinė 20g; 30g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 70g; 80g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 60g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi 60g;	Kopūstų su morkomis salotos su aliejaus ir citrinų 40g; 50g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 40g;	Pekino kopūsto su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 40g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) (A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 40g;
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;
VAKARIENĖ:				
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 120g; 150g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 60g;	Kibinas su vištų šlaunelių mėsa (T) 90g; 120g;	Lietiniai blynai su varškės įdaru (T) 110g; 140g;	Sklindžiai su obuoliais (T) 100g; 120g;
Grietinė (30 % rie.) 30g	Sezoninis vaisius/ uogos 60g; 100g;		Trintos uogos 25g;	Trintos uogos 25g;
			Natūralus jogurtas 30g;	
Arbata 200g;	Pienas 2,5 % rie. 150g; 200g;	Obuolių sulčių gėrimas 120g; 150g;	Arbata 200g;	Arbata 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
LOPŠELIS-DARŽELIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 135/4g; 175/6g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 80g; 100g;	Pieniška makaronų sriuba su sviestu 145g; 170g;	Orkaitėje keptas purus omletas (T) 70g; 80g;	Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu (T) 30/30g; 40/40g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;		Švieži agurkai 70g;	
Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 13/25g;	Skrebutis su namine "uogiene" (A)(T) 30/20g;	VG duona perlepta sviestu 35/6 g;	
Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 130g;	Sezoninis vaisius/ uogos 110g; 140g;	Sezoninis vaisius/uogos 130g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 90g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 170g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS:				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 100g; 150g;	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle (T) 100g; 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 20g;	VG duona 15g;	VG duona 20g; 30g;	VG skrebutis 15g; 20g;	VG duona 20g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 45/15g; 55/18g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos kepsnys (T) 65g; 85g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (T) 95g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže 45/20g; 45/25g;	Žuvies (jūros lydeka) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 70g; 90g;
Virti KK makaronai (T) 70g; 80g;	Perlinio kuskus košė (T) 70g; 80g;	Grietinė 20g; 30;	Virti KK makaronai (T)(A) 80g; 90g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė pagardinta sviestu 80g; 90g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 30g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi 40g;	Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 40g; 50g;	Pekino kopūsto su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 40g; 50g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) (A) 40g; 50g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) (A) 30g; 40g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 40g;
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;
VAKARIENĖ:				
Varškės virtinukai "Tinginukai" (T) 100g; 120g;	Amerikietiški blynėliai (T) 95g; 120g;	Vanilinis varškės apkepas (T) 85g; 110g;	Purūs blynai iš kefyro ir miltų 100g; 130g;	Virti varškėčiai 100g; 120g;
Grietinės ir sviesto padažas 15g; 25g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 40g; 50g;	Trintos uogos 30g;	Grietinės ir sviesto padažas 15g;
	Natūralus jogurtas 20g;		Natūralus jogurtas 30g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 %rieb. 140g; 150g;	Pienas 2,5 %rieb. 120g; 150g;	Arbata 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
LOPŠELIS-DARŽELIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
Perlinio kuskuso košė pagardinta sviestu 80/2g; 95/3g;	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu paskaninta sviestu (T) 80/2g; 115/3g;	Omletas su cukinijomis (T) 70g;	Tiršta miežinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 75/3g; 125/4g;	Pieniška avižinių dribsnių košė su cinamonu 105/3g; 155/5g;
Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu (T) 18/35g; 20/40g;	Karštas sumuštinis su sūriu (T) 30/20g;	Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Jogurtas 125g;
Sezoninis vaisius/ uogos 120g; 140g;	Sezoninis vaisius/ uogos 150g; 170g;	Sezoninis vaisius/ uogos 100g; 150g;	Sezoninis vaisius/ uogos 170g; 180g;	Sezoninis vaisius/ uogos 90g; 100g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 2,5 % riebi. 150g;	Arbata 200g;
PIETŪS:				
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 100g; 150g;	Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T)(A) 100g; 150g;
VG duona 20g; 30g;	VG Skrebutis 10g; 20g;	VG duona 15g; 30g;	VG duona 10g;	VG duona 20g; 30g;
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir "bešamel" padažu (T) 90g; 110g;	Karališki balandėliai su vištienos mėsa ir su gamintu pomidorų padažu (T) 70/19g; 80/20g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 55/25/25 g; 60/25/25 g;	Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos įdaru 90g(1vnt); 180g(2vnt);	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 55g; 70g;
	Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T)(A) 90g; 100g;	Biri ryžių košė (T)(A) 90g; 110g;	Grietinė (30 % riebi.) 15g;;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 70g; 80g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 50g; 60g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi 50g; 60g;	Kopūstų su morkomis salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 50g; 60g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi 50g; 60g;	Pekino kopūsto su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) (A) 40g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) (A) 40g; 60g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) (A) 40g; 60g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 40g;
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;
VAKARIENĖ:				
Varškės apkepas (T) 110g; 150g;	Mieliniai blynai (T) 90g; 115g;	Apkepti varškėčiai (T) 90g; 110g;	Mini pica Margarita (T) 100g; 120g;	Sklindžiai su obuoliais (T) 100g; 120g;
Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 20g;	Trintos uogos 30g; 40g;		Trintos uogos 25g;
Natūralus jogurtas 30g;	Natūralus jogurtas 20g;	Natūralus jogurtas 20g; 30g;		
Arbata 200g;	Pienas 2,5 % riebi. 110g; 120g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;

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