

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJA
DIENOS PIETŪS - KOMERCINIS
I SAVAITĖ

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
DIENOS 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 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;
Ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 320g;	KK makaronai su jautienos mėsa ir daržovių padažu (T) 275/85g;	Orkaitėje keptos traškos vištienos lazdelės apvoliotos kukurūzų dribsniuose (T) 140g;	Bulvių plokštainiai su vištiena 220g;	Keptas žuvis (menkė) kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje (T) 120g;
Orkaitėje keptas kiaušienos maltinis sėlenų apvalkale (T) 150g;	Orkaitėje keptas vištienos kepsnys su sūrio plutele (T) 120g;	Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje (T) 110g;	Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (T) 120g;	Kiaušienos nugarinės kepsnys su kukurūzų miltais 120g;
Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 170g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su dribsniais (T) 120g;	Kibinas su vištų šlaunelių mėsa (T) 120g;	Lietiniai blynai su varškės įdaru (T) 200g;	Sklindžiai su obuoliais 170g;
		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 110g;	Grietinė (30 % riebi) 50g;	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 120g;
Biri grikių košė su sviestu (T) 130g;	Biri ryžių košė (T) 130g;	Biri perlinių kruopų košė su morkomis (T)(A) 130g;	Biri grikių košė (T)(A) 140g;	Biri ryžių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 130g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 100g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Kopūstų su morkomis salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 100g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Pekino kopūsto su agurkais ir citrinos sulčių -aliejaus užpilu (A) 100g;
Traškos daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 100g;	Traškos daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškos daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 100g;	Traškos daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškos daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 100g;
			Trintos uogos 40g;	
	Pienas 2,5 % riebi. 150g;	Obuolių sulčių gėrimas 150g;	Natūralus jogurtas 40g;	Trintos uogos 40g;
Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;
Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;ar	Arbata 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;	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
DIENOS PIETŪS - KOMERCINIS
II SAVAITĖ**

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
DIENOS 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 (T)(A) 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150g;
VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG Skrebutis 30g;	VG duona 30g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 85/30g;	Orkaitėje keptas sultingas, kapotas kiaulienos šnicelis (T) 120g;	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos file mėsa (T) 190g;	Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže (T) 80/40g;	Žuvies (jūros lydeka) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 130g;
Rauginti kopūstai troškinti su kiaulienos mėsa (T) 150/100g;	Įdarytas vištienos filė kotletas „Kijevo“ kukurūzų dribsnių apvalkale keptas orkaitėje (T) 130g;	Kiaulienos nugarinės kepsnys su kukurūzų miltais 120g;	Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa (T) 200g;	Orkaitėje keptas vištienos maltinis (T) 120g;
Varškės virtinukai "Tinginukai" (T) 170g;	Amerikietiški blynėliai (T) 120g;	Vanilinis varškės apkepas (T) 170g;	Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 130g;	Apkepti varškėčiai 150g;
Virti KK makaronai (T)(A) 130g;	Perlinio kuskus košė 130 (T)(A)g;	---	Virti KK makaronai su alyvuogių aliejumi (T)(A) 130g;	Žiedinių kopūstų ir bulvių košė pagardinta sviestu 130g;
Virtos bulvės paskanintos krapais (T)(A) 130g;	Bulvių košė paskaninta sviestu 130 (T) g;	Biri perlinių kruopų košė su morkomis-(T)(A) 130g;		Biri ryžių košė 120g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 100g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Pekino kopūsto su agurkais ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 100g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 100g;
	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;
	Natūralus jogurtas 40g;	Grietinė (30 % rieb.) 30g;	Natūralus jogurtas 40g;	
Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;
Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;
		Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Pienas 2,5 % rieb. 150g;	Pienas 2,5 % rieb. 150g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 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;	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
DIENOS PIETŪS - KOMERCINIS
III SAVAITĖ

KOMERCINIS				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
DIENOS PIETŪS				
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 150g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 150g;	Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 150g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150g;	Skaidri KK makaronų sriuba 150g;
VG duona 30g;	VG Skrebutis 20g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;	VG duona 30g;
Orkaitėje kepta lazanija su jautiena ir "bešamel" padažu 160g;	Karališki balandėliai su vištienos mėsa ir su gamintu pomidorų padažu (T) 125/35g;	Kiaulienos šašlykas su daržovėmis ir gamintu pomidorų padažu (T) 90/40/40 g;	Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos įdaru 270g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašiša) gabaliukai (T) 100g;
Maltos vištienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (T) 120g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos kepsnys (T) 110g;	Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu 120g;	Kiaulienos guliašas 150g;	Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis, porais ir grietinėle 140g;
Varškės apkepas (T) 150g;	Mieliniai blynai (T) 115g;	Apkepti varškėčiai (T) 140g;	Mini pica Margarita (T) 120g;	Sklindžiai su obuoliais 170g;
	Virtos bulvės paskanintos krapais (T)(A) 120g;	Biri kruopų košė (T)(A) 140g;	---	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 120g;
Perlinių kruopų košė pagardinta sviestu (T) 120g;	Biri grikių košė 130g;	Bulguro kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120g;	Bulvių košė paskaninta sviestu 130g;	Biri ryžių kruopų košė 150g;
Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu (A) 100g;	Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Kopūstų su morkomis salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 100g;	Virtų burokėlių salotos pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 100g;	Pekino kopūsto su agurkais ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 100g;
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, žiediniai kopūstai) 100g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 100g;
Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;	Trintos uogos 40g;		Trintos uogos 40g;
Natūralus jogurtas 40g;	Natūralus jogurtas 40g;	Natūralus jogurtas 40g;		
	Pienas 2,5 % rieb. 150g;		Grietinė (30 % rieb.) 50g;	
Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;	Kefyras 150g;
Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 40g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 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;	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;