

Merkinės Vinco Krėvės gimnazijos priešmokyklinio ugdymo valgiaraštis

1 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Penkių grūdų dribsnių košė su obuoliai ir cinamonu TA Trintos uogos	Varškės spygliukai T Trintos uogos	Makaronai su daržovių padažu TA Keptas obuolys	Saldi manų kruopų košė T Trintos uogos	Omletas T Žali žirneliai Duona
Sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu Ramunėlių arbata Vaisiai, uogos	Natūralus jogurtas Traputis Vaisinė arbata	Mėtų arbata	Trinta varškė su trintomis uogomis Duona Juodoji arbata	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu Žalioji arbata

Sultys	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sultys
--------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------

Pietūs

Vanduo Rūgštynių sriuba T Grietinė Duona	Vanduo Pupelių sriuba TA Duona Beržo kotletas T	Vanduo su apelsiniais Barščių sriuba su bulvėmis T Grietinė Duona	Vanduo Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, brokoliu TA Duona Maltas vištienos filė šnicelis T	Vanduo Daržovių ir makaronų sriuba TA Duona Kepta riebi žuvis su provanso žolelėmis T Bulvių košė
Kiaulienos guliašas T Biri ryžių kruopų košė Šviežių kopūstų salotos su aliejumi Agurkai	Bulvių košė su krapais Burokėlių salotos su žirneliais su aliejumi	Varškės apkepas su kriaušėmis T Natūralus jogurtas Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos	Biri grikių kruopų košė Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	Bulvių košė Pekino kopūstų salotos su pomidorais su aliejumi

Vakarienė

Pieniška miltinių kukulaičių sriuba T Batonas su sviestu Sezoniniai vaisiai, uogos	Kukurūzų miltų blynai su bananais Trintos uogos Natūralus jogurtas Juodoji arbata	Kiauliena troškinta su pupelėmis T Virtos bulvės su karapais Sumuštinis su varškės sūriu Melisos arbata	Žemaičių blynai Natūralus jogurtas Kefyras Vaisiai	Varškėčiai su kukurūzų miltais Natūralus jogurtas Aviečių arbata Traputis
--	--	--	---	--

2 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Kvietinių kruopų košė	Virtos dešrelės T	Virti varškėčiai T	Biri grikių kruopų košė su daržovėmis AT	Tiršta miežinių dribsnių košė AT
Sviestas	Virti makaronai	Trintos uogos	Aliejus	Aliejus
Pik-nik	Daržovių rinkinukas	Juodoji arbata	Varškė su kefyru ir uogomis	Užkeptas sumuštinis su sūriu
Ramunėlių arbata	Viso grūdo duonas su sviestu ir pomidoru		Batonas	Vaisinė arbata
	Melisos arbata		Aviečių arbata	Sezoniniai vaisiai, uogos

Sultys	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos
--------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Pietūs

Vanduo	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo	Vanduo
Šviežių kopūstų sriuba TA	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba TA	Agurkų sriuba TA	Vištienos sriuba su makaronais T	Barščių sriuba su pupelėmis ir raugintais kopūstais T
Duona	Duona	Duona	Duona	Grietinė
Vištienos kukuliai T	Karališki balandėliai T	Maltas kiaulienos šnicelis T	Kepta liesos žuvies filė kiaušinyje	Duona
Grietinės padažas	Virtos bulvės su krapais	Miežinių kruopų košė	Grietinės padažas	Troškinti kopūstai su kiauliena T
Virti ryžiai su ciberžole	Rauginti kopūstai su aliejumi	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	Bulvių košė	Virtos bulvės su krapais
Morkų salotos su česnakų ir aliejumi			Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Rauginti agurkai Pomidorai

Vakarienė

Lietiniai su aguonomis	Pieniška grikių kruopų sriuba T	Viso grūdo makaronai su sūriu T	Vištienos ir daržovių apkepas T	Kepti varškėčiai T
Natūralus jogurtas	Sumuštinis su sviestu	Traputis	Grietinės padažas	Natūralus jogurtas
Juodoji arbata	Sezoniniai vaisiai, uogos	Nesaldinta mėtų arbata	Agurkų-pomidorų salotos su jogurtu	Trintos uogos
			Duona	Kepti obuoliai
			Ramunėlių arbata	Kmynų arbata

3 savaitė

Pusryčiai

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Saldus ryžių pudingas T	Omletas su sūriu T	Tiršta grikių kruopų košė su aliejumi AT	Viso grūdo miltų sklandžiai su varške	Avižinių dribsnių košė su aguonomis TA
Sviestas	Žali žirneliai	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	Natūralus jogurtas	Trintos uogos
Pik-nik	Duona	Kmynų arbata	Trintos uogos	Jogurtas Jums
Žalioji arbata	Melisos arbata		Ramunėlių arbata	Aviečių arbata

Sultys	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Sultys	Sezoniniai vaisiai, uogos
--------	---------------------------	---------------------------	--------	---------------------------

Pietūs

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo su apelsiniais	Vanduo
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis TA	Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis TA	Ukrainietiški barščiai T	Daržovių sriuba TA	Žuvienė kaimiškai T
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu T	Kepta vištienos šlaunelių mėsa T	Varškės apkepas T	Plovas su kalakutiena T	Kalakutienos guliašas su bulvėmis T
Griekiai su morkomis ir cukinija	Bulvių košė su krapais	Natūralus jogurtas	Pomidorų salotos su jogurtu	Burokėlių salotos su aliejumi
Šviežių kopūstų, morkų, paprikų salotos su aliejumi	Žalios salotos su agurkais su aliejumi	Pjaustyti vaisiai, uogos	Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas

Vakarienė

Virti kukurūziniai varškės kukuliai T	Sklindžiai su obuoliais ir bananais	Daržovių troškiny su dešrelėmis T	Bulvių košė T	Pieniška miežinių kruopų sriuba T
Trintos uogos	Trintos uogos	Duona	Kefyras	Sumuštinis su sviestu
Natūralus jogurtas	Natūralus jogurtas	Traputis	Vaisiai	Vaisiai
Traputis	Vaisinė arbata	Juodoji arbata		
Mėtų arbata				