

**SINTAUTŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

PATVIRTINTA

Šakių r. Sintautų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1d.
įsakymu Nr. V-136

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) 150g.	Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150g.	Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) 150g.	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150g.	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150g.
Orkaitėje keptas maltas vištienos kepsnys (tausojantis) 150g.	Grietinė 30%, 10g.	Grietinė 30%, 10g.	Grietinė 30%, 10g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.
	Viso grūdo ruginė duona 20g	Viso grūdo "Spelta" duonelė 20g	Viso grūdo "Spelta" duonelė 20g	
Pieno 2,5% irsviesto 82% padažas, 20 g.	Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis) 150g	Avižinis varškės 9% apkepas su bananais (tausojantis) 200 g.	Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis) 200g.	Riebios žuvies (lašišos-jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis) 120 g. (60/60 g.)
Kuskusas (tausojantis) 100 g.	Bulvių košė su krapais, sviestu 82% ir pienu 2,5 % (tausojantis) 100 g.	Braškių ir bananų tyrė (augalinis) 60g (20/40)	Virtos bulvės (tausojantis) 100g.	Biri ryžių košė (tausojantis) 100g.
Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis) 100 g.	Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau kaip 2 rūšys) (augalinis) 120 g.	Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%, 20 g.	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 75g	Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 100 g.
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis) 50 g.	Morkų salotos su česnakais (augalinis) 50 g.	Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys) 70g	Pjaustyti pomidorai (augalinis) 50g.	Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g.
	Pik Nik sūrio lazdelė 40% 20g			
Sezoniniai vaisiai 200 g. obuoliai	Sezoniniai vaisiai 200 g. kriaušės	Sezoniniai vaisiai 200 g obuoliai	Sezoniniai vaisiai 200 g bananai	Sezoniniai vaisiai 200 g kriaušės
Vanduo/ nesaldinta arbata 150g.	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g.	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g.	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g.	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g.

Tamsintu šriftu pažymėti patiekalai, kuriuose yra alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos.

Dėl alergijos arba netoleravimą sukeliančių produktų, kreiptis į Laimą Jomantieneį.

**SINTAUTŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS**

PATVIRTINTA
Šakių r. Sintautų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1d.
įsakymu Nr. V-136

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) 150g.	Pieniška daržovių sriuba(tausojantis) 150g.	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)150 g.	Burokėlių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150g.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150g.
Grietinė 30% ,10 g.		Grietinė 30%, 10 g.	Grietinė 30%, 10 g.	Grietinė 30%, 10 g.
Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.	Viso grūdo ruginė duona 20g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.
Orkaitėje keptas kalakutienos filė karbonadas (tausojantis) 120g.	Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis) 200 g.(96/104/60)	Kepti varškėčiai (9 %) be cukraus ir be glitimo (tausojantis) 250 g.	Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis) 160g.	Orkaitėje keptas žuvis (jūros lydekos) maltinis (tausojantis) 100g.
Pieno 2,5% ir sviesto 82% padažas 20g	Pjaustyti agurkai (augalinis) 50g.	Braškių ir bananų tyrė (augalinis) 60 g.	Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 100 g.	Perlinių kruopų rizotas (tausojantis) 100g.
Virtimakaronai (tausojantis) 100g.	Salotos su pekino kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis) 100 g.	Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8%, 20 g.	Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais (augalinis) 105g	Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis) 100g.
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 110 g.				Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis) 60g.
Pjaustyti agurkai (augalinis) 50 g.	Sezoniniai vaisiai 200 g. obuoliai	Sezoniniai vaisiai 200 g. bananai	Marinuotas agurkas 50g	Sezoniniai vaisiai 200 g. kriaušės
PicNic sūrio lazdelė 40% 20g				PicNic sūrio lazdelė 40% 20g
Sezoniniai vaisiai 200 g. kriaušės	Vanduo/ nesaldinta arbata 150 g	Vanduo/ nesaldinta arbata150g.	Sezoniniai vaisiai 200 g. bananai	Vanduo/ nesaldinta arbata 150 g
Vanduo/ nesaldinta arbata 150 g			Vanduo/ nesaldinta arbata 150g.	

**Tamsintu šriftu pažymėti patiekalai, kuriuose yra alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos.
Dėl alergijos arba netoleravimą sukeliančių produktų, kreiptis į Laimą Jomantiene.**

SINTAUTŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA
III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

PATVIRTINTA
Šakių r. Sintautų pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1d.
įsakymu Nr. V-136

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) 150g.	Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (tausojantis) 150g.	Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) 150g.	Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis) 150g.	Ukrainietiški barščiai su raugintais kopūstais (tausojantis) 150g.
Grietinė 30% ,10 g.	Grietinė 30% ,10 g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.	Grietinė 30% ,10 g.
Viso grūdo ruginė duona 20 g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.	Grietinė 30%, 30 g.	Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis) 200g.	Viso grūdo „Spelta“ duonelė, 20 g.
Orkaitėje keptavištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) 100g.	Švediški jautienos kukuliai (tausojantis) 120 g.	Bulvių plokštainis su paukštiena 200 g.	Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 100 g.	Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) 120 (100/20)g.
Pieno 2,5% irsviesto 82% padažas, 20 g.	Pieno 2,5% irsviesto 82% padažas, 20 g.			
Biri grikių košė (tausojantis) 100g.	Bulvių košė su krapais, sviestu 82% ir pienu 2,5 % (tausojantis) 100 g.	Morkų lazdelės (augalinis) 50g	Marinuoti agurkai (augalinis) 50 g.	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 115g
Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys) 120 g.	Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 110g	Pjaustytas agurkas (augalinis) 50 g.	Sezoniniai vaisiai 200 g. kriaušės	Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) 70g
Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis) 50 g.	Pjaustyti pomidorai (augalinis) 50g	Pik Nik sūrio lazdelė 40% 20g	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g	Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis) 60 g.
Sezoniniai vaisiai 200 g. kriaušės	Sezoniniai vaisiai 200g obuoliai	Sezoniniai vaisiai 200 g. bananai		Sezoniniai vaisiai 200g obuoliai
Vanduo/ nesaldinta arbata 150g	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g	Vanduo/ nesaldinta arbata 150g		Vanduo/ nesaldinta arbata 150g

**Tamsintu šriftu pažymėti patiekalai, kuriuose yra alergijas arba netoleravimą sukeliančios medžiagos.
Dėl alergijos arba netoleravimą sukeliančių produktų, kreiptis į Laimą Jomantieneį.**

