

# Merkio gimnazijos Valkininkų skyriaus nemokamo maitinimo valgiaraštis

1 savaitė

Pusryčiai

|                                                             |                      |                                 |                                      |                                   |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Višo grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliu ir cinamonu TA | Varškės spygliukai T | Makaronai su daržovių padažu TA | Tiršta saldi manų kruopų košė T      | Omletas<br>Žali žirneliai         |
| Uogų ir bananų tyrė                                         | Natūralus jogurtas   | Užkepta duona su dešrelėmis     | Sviestas                             | Duona                             |
| Sumuštinis su sviestu ir sūriu                              | Uogų ir bananų tyrė  | Ramunėlių arbata                | Trinta varškė su sezoninėmis uogomis | Sumuštinis su sviestu ir pomidoru |
| Ramunėlių arbata                                            | Traputis             |                                 | Duona                                | Žalioji arbata                    |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                   | Vaisinė arbata       |                                 | Juodoji arbata                       | Sezoniniai vaisiai, uogos         |

Pietūs

|                                          |                                                    |                                     |                                                                    |                                                     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Vanduo su citrina                        | Vanduo                                             | Vanduo su apelsinais                | Vanduo                                                             | Vanduo                                              |
| Rugščių sriuba T                         | Pupelių sriuba TA                                  | Barščių sriuba su bulvėmis T        | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, brokoliu TA             | Raugintų kopūstų sriuba TA                          |
| Grietinė                                 | Duona                                              | Grietinė                            | Duona                                                              | Duona                                               |
| Duona                                    | Beržo (kiaulienos/kalakutienos) kotletas T         | Duona                               | Maltas vištienos filė šnicelis                                     | Lašišos ir menkės paplotėlis                        |
| Kiaulienos guliašas T                    | Bulvių košė su krupais                             | Varškės apkepamas su kriaušėmis     | Biri ryžių kruopų košė                                             | Grietinės padažas                                   |
| Biri grikių kruopų košė                  | Burokėlių salotos su žirneliais su alyjeaus padažu | Grietinė                            | Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi | Bulvių košė                                         |
| Šviežių kopūstų salotos su salotų padažu | Sezoniniai vaisiai, uogos                          | Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos                                          | Pekino kopūstų salotos su agurkais su salotų padažu |
| Agurkai                                  |                                                    |                                     |                                                                    | Sezoniniai vaisiai, uogos                           |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                |                                                    |                                     |                                                                    |                                                     |

# Merčio gimnazijos Valkininkų skyriaus nemokamo maitinimo valgiaraštis

2 savaitė

Pusryčiai

| Pirmadienis            | Antradienis                              | Trečiadienis             | Ketvirtadienis                           | Penktadienis                 |
|------------------------|------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|------------------------------|
| Liejiniai su aguonomis | Virtos dešrelės T                        | Virti varškėčiai T       | Biri grikių kruopų košė su daržovėmis AT | Miežinių dribsnių košė AT    |
| Uogų bananų tyrė       | Pomidorų padažas                         | Uogų bananų tyrė         | Ypač tyras alyvuogių aliejus             | Ypač tyras alyvuogių aliejus |
| Natūralus jogurtas     | Virti makaronai                          | Natūralus jogurtas       | Varškė su kefyru ir uogomis              | Užkeptas sumuštinis su sūriu |
| Virtas kiaušinis       | Daržovių rinkinukas                      | Kepti obuoliai su varške | Batonas                                  | Vaisinė arbata               |
| Duona                  | Viso grūdų duonas su sviestu ir pomidoru | Juodoji arbata           | Aviečių arbata                           | Sezoniniai vaisiai, uogos    |
| Ramunėlių arbata       | Melisos arbata                           |                          |                                          |                              |

Pietūs

|                                                          |                                                                                 |                                                                                        |                                                             |                                     |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Vanduo                                                   | Vanduo                                                                          | Vanduo su apelsinais                                                                   | Vanduo                                                      | Vanduo                              |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                | Žirnių ir perlinių kruopų sriuba TA                                             | Agurkų sriuba su ryžių kruopomis TA                                                    | Barščių sriuba su pupelėmis ir raugintais kopūstais T       | Vištiesos sriuba su makaronais T    |
| Duona                                                    | Duona                                                                           | Duona                                                                                  | Grietinė                                                    | Duona                               |
| Vištiesos kukuliai T                                     | Bulvių plokštainis su vištiesos file                                            | Malta kiaušienos šnicelis T                                                            | Duona                                                       | Kepti varškėčiai                    |
| Grietinės padažas                                        | Grietinė                                                                        | Miežinių kruopų košė                                                                   | Kepta liesos žuvies filė kiaušinyje                         | Natūralus jogurtas                  |
| Virti ryžiai su ciberžole                                | Raugintų kopūstų salotos (su keptais svogūnais ir ypač tyrų alyvuogių aliejumi) | Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais kopūstais su ypač tyrų alyvuogių aliejumi | Grietinės padažas                                           | Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos |
| Morkų salotos su česnakų su ypač tyrų alyvuogių aliejumi | Mažai sūdyti agurkėliai                                                         | Sezoniniai vaisiai, uogos                                                              | Bulvių košė                                                 |                                     |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                | Sezoniniai vaisiai, uogos                                                       |                                                                                        | Salotos Pavasaris (salotos, ridikėliai, agurkai) su jogurtu |                                     |
|                                                          |                                                                                 |                                                                                        | Sezoniniai vaisiai, uogos                                   |                                     |

# Merčio gimnazijos Valkininkų skyriaus nemokamo maitinimo valgiaraštis

3 savaitė

Pusryčiai

| Pirmadienis                                | Antradienis      | Trečiadienis                              | Ketvirtadienis                                               | Penktadienis                          |
|--------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Saldus ryžių pudingas T                    | Omlėtas su sūriu | Tiršta grikių kruopų košė AT              | Avižinių troškiny su žirneliais, paprika, pomidorų padažu TA | Avižinių dribsnių košė su aguonomis T |
| Sviestas                                   | Žali žirneliai   | Ypač tyras alyvuogių aliejus              | Duona                                                        | Uogų bananų tyrė                      |
| Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu | Duona            | Viso grūdo duona su virta dešra ir agurku | Kepi obuoliai                                                | Varškė su kefyru ir trintais vaisiais |
| Žalioji arbata                             | Traputis         | Kmynų arbata                              | Ramunėlių arbata                                             | Duona                                 |
|                                            | Melisos arbata   |                                           |                                                              | Aviečių arbata                        |

Pietūs

| Vanduo su citrina                                                       | Vanduo                                                     | Vanduo su apelsinais                | Vanduo su apelsinais                                        | Vanduo                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis TA                                | Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis TA                      | Ukrainietiški barščiai T            | Pomidorinė sriuba su makaronais ir kiaušienos gabaliukais T | Šviežių daržovių sriuba TA                        |
| Duona                                                                   | Duona                                                      | Duona                               | Duona                                                       | Duona                                             |
| Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu T                               | Kepi vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai T                | Varškės pudingas T                  | Plovas su kalakutiena T                                     | Žuvies šnicelis                                   |
| Grikiai su morkomis ir cukinija                                         | Bulvių košė su krėpiais                                    | Natūralus jogurtas                  | Šviežių pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi    | Bulvių košė                                       |
| Šviežių kopūstų, morkų, paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Žalios salotos su agurkais su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos | Sezoniniai vaisiai, uogos                                   | Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi |
| Sezoniniai vaisiai, uogos                                               | Sezoniniai vaisiai, uogos                                  |                                     |                                                             | Sezoniniai vaisiai, uogos                         |