

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; 1. Vištienos maltinis su daržovėmis ir sūriu 100 g; Grikių kruopų košė su sviestu 120/3g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, marin. agurkai, kons.kukurūzai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Virti kietųjų kviečių makaronai 150 g; Fermentinis sūris 35g; Pomidorų padažas 20g; Vanduo 3. Garintos daržovės 250g; Grikių kruopų košė su sviestu 100/3g; 	Pietūs: Ivairiaspalvių daržovių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Troškinta vidinė vištienos filė su ciberžolėmis ir grietinėle 100/50g;0g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 120/3g; Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Varškės apkepas 200g; Mangų tyrės padažas 35g; Natūralus jogurtas 35g; Vanduo 3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 	Pietūs: Kreminė keptų moliūgų sriuba paskaninta grietinėle ir moliūgų branduoliais 150/3g; Skrebučiai prie sriubos 6 g 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g; 3-jų daržovių rinkinys (agurkų, pomidorų, paprikų) 100g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa 180/60 g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės 250g; Bulgur kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi 150/4g	Pietūs: "Ukrainietiški" burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 150g; Grietinė 5g; Duona 40g; 1. "Bolognese" jautienos mėsos padažas 120g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 150g; Tarkuotas kietasis fermentinis sūris 20 g; Morkų, obuolių, salierų salotos su majonezu 100/7 g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Viso grūdo tortilijų trikampiai su bananų įdaru 200g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Daržovių troškinys "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidoras) 250g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 120g;	Pietūs: Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 100g; Bulvių košė su sviestu 150/5g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 120/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 2. Varškės apkepas razinomis 200g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Vanduo 3. Pomidorinis avinžirnių troškinys su pievagrybiais 250g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; 

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pietūs: Pupelių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Jautienos befstrogenas 100/50g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi 100/3g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos 100/5g; Vanduo su citrina 150ml; 2. Virtos pieniškos dešrelės 100g; Bulgur kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 150/4g 2-jų daržovių rinkinys (paprikos, raug. agurkai) 100g; Vanduo.... 3. Garintos daržovės 250g; Garnyras pasirinktinai	Pietūs: Pievagrybių sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Duona 40g; 1. Troškintos vištienos juostelės grietinėlėje su daržovėmis 100/50g Bulvių košė su sviestu 100/5g; 3-jų rūšių daržovės (traškios morkytės, agurkai, balti ridikai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Varškės ir ryžių apkepas 200g; Mangų tyrės padažas 35g; Grietinė 30g; 3. Bolivinės balandos troškinys su daržovėmis 250g; 	Pietūs: Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Orkaitėje kepti kalakutienos mėsos kukulaičiai 100g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsiniais 150ml; 2. Lavašo (viso grūdo tortilijos) baltyminiai suktinukai 200g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Vanduo 3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 40g; 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Kepti varškėčiai 150g Mangų tyrės padažas 35g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Avinžirnių troškinys su daržovėmis 250g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi 120/4g; 	Pietūs: Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g; Duona 40g; 1. Šamo ir daržovių troškinys takų paplotėliuose 130g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Virti kietųjų kviečių makaronai 200 g; Fermentinis sūris 35g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės 250g; Virti kietųjų kviečių makaronai 150 g;

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Vištienos iešmeliai 100g Bulgur kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/3g; Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Varškės, obuolių ir bananų apkepas 200g; Grietinė 30g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės 250g; Bulgur kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 120/3g;	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba 150g Skrebučiai prie sriubos 4g 1. Konvekciniame krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 100g; Bulvių košė su sviestu 150/5g; Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos žolelių aliejumi 80/8g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Įdarytų tortilijų picos trikampiai 150g; Kopūstų ir morkų salotos su jogurto padažu 100/20g; Vanduo 3. Avinžirnių troškinys su daržovėmis 250g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; 	Pietūs: Burokėlių ir rauginų kopūstų barščiai 150g Grietinė 10g; Duona 40g; 1. Garuose virtas kalakutienos ir kepintų prieskoninių daržovių maltinukas 120g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 120/5g; Morkų salotos su majonezu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Orkaitėje kepta lazanija su jautienos “bolognese” padažu 300g; Kepintų prieskoninių daržovių padažas 50g; Raug. agurkai 100g; Vanduo 3. Orkaitėje keptos daržovės su bulgur kruopomis 250g;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 270g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Varškės apkepas keptas orkaitėje 200g; Šokoladinis padažas (bananų ir kakavos) 70g, Natūralus jogurtas 30 g; Vanduo 3. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 250g; Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais 100g; 	Pietūs: Žuviene 150g; Duona 40g; 1. Troškinta kalakutienos mėsa su prieskoninėmis daržovėmis 100 Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 100/3g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 120/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 2. Daržovių troškinys takų paplotėliuose gardinti sūriu 70/30/25g; Vanduo 3. Garintos daržovės 250g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 100/3g;