

JONIŠKIO R. PAGRINDINĖ MOKYKLA

PATVIRTINTA

Joniškio r. pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 1 d.
įsakymu Nr. V-370

EINAMOSIOS I SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

**2023 M. RUGSĖJO 4–8, 25–29 D., SPALIO 16–20 D., LAPKRIČIO 13–17 D., GRUODŽIO 4–8 D.,
2024 M. SAUSIO 8–12, 29 D.–VASARIO 2 D., VASARIO 26 D.–KOVO 1 D., KOVO 18–22 D.,
BALANDŽIO 15–19 D., GEGUŽĖS 6–10 D., 27–31 D., BIRŽELIO 17–21 D.**

PUSRYČIAI <i>nuo 7.30 iki 8.00 val.</i>		<i>Ikimokyklinės grupės maitinimo laikas 10.10–10.25; priešmokyklinės grupės maitinimo laikas 10.30–10.55</i> PIETŪS <i>1 klasė 11.00; 2–4 klasės 11.05; 5 klasė 12.05; 6–10 klasės 12.10</i>	
Patiekalas	Svoris	Patiekalas	Svoris
Pirmadienis			
Grūdėta varškė	125 g	Šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
Traputis	50 g	Kiaulienos kepsniukai su įdaru, bria grikių kruopų koše, brokolių, džiovintų spanguolių ir pomidorų salotomis, nesaldinto jogurto padažu (<i>tausojantis</i>)	110/50/10 g
Nesaldinta erškėtožių arbata	200 ml	Lietiniai blynai su bananu, trintos uogos ar vaisiai su jogurtu (<i>tausojantis</i>)	100/50/80/20 g
		Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškinys su agurku ir pomidorais (<i>augalinis, tausojantis</i>)	200/50/50/50 g
Antradienis			
Biri perlinių kruopų košė (<i>augalinis, tausojantis</i>)	150/20 g	Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
		Kiaulienos, daržovių, ryžių maltinis, bulvėmis, agurku, pomidoru (<i>tausojantis</i>)	100/50/50 g
Nesaldinta ramunėlių arbata	200 ml	Varškės , ryžių apkepas su trintomis uogomis ir jogurtu (<i>tausojantis</i>)	150/20/80 g
		Daržovių troškinys su žiediniais kopūstais ir grikiomis (<i>augalinis, tausojantis</i>)	100/100 g
Trečiadienis			
Kvietinių dribsnių košė	150/20 g	Burokėlių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
Pienas	200 ml	Kepta paukštienos krūtinėlės file su pilno grūdo makaronais, kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, aliejaus padažu (<i>tausojantis</i>)	100/20/50/100 g
		Varškės apkepas su trintais konservuotais persikais (<i>tausojantis</i>)	150/20/80 g
		Daržovių troškinys su brokoliais ir daržovių padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	100/100/40 g

PUSRYČIAI <i>nuo 7.30 iki 8.00 val.</i>		Ikimokyklinės grupės maitinimo laikas 10.10–10.25; priešmokyklinės grupės maitinimo laikas 10.30–10.55 PIETŪS <i>1 klasė 11.00; 2–4 klasės 11.05; 5 klasė 12.05; 6–10 klasės 12.10</i>	
Ketvirtadienis			
Traputis su avokado užtepėle	100/20 g	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
Nesaldinta čiobrelių arbata	200 ml	Paukštienos troškinytis su avinžirniais, kopūstų, pomidorų, morkų salotomis su aliejaus padažu (<i>tausojantis</i>)	100/100/100 g
		Kepti varškėčiai , su trintais bananais (<i>tausojantis</i>)	200/80/30 g
		Grikių-daržovių kepinukai su daržovių padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	200/30 g
Penktadienis			
Omletas su daržovėmis, pomidorais, pilno grūdo duonos rieke	88/40g	Daržovių sriuba (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
		Maltas žuvies kepsnys su virtais lęšiais, burokėlių su žirneliais salotomis, marinuotais agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (<i>tausojantis</i>)	100/100/100 g
Nesaldinta mėtų arbata	200 ml	Pilno grūdo kepti makaronai su varške , konservuotu vaisių ir uogų desertu su jogurtu	150/80/20 g
		Salierų blynai su saulėgrąžomis (<i>augalinis, tausojantis</i>)	200/30 g