

JONIŠKIO R. PAGRINDINĖ MOKYKLA

PATVIRTINTA

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

EINAMOSIOS II SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

**2023 M. RUGSĖJO 11–15 D., SPALIO 2–6, 23–27 D., LAPKRIČIO 20–24 D., GRUODŽIO 11–15 D., 2024 M. SAUSIO 15–19 D.,
VASARIO 5–9 D., KOVO 4–8, 25–29 D., BALANDŽIO 22–26 D., GEGUŽĖS 13–17 D., BIRŽELIO 3–7 D., BIRŽELIO 24–26 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 val.</i> PIETŪS <i>1 klasė 11.00; 2–4 klasės 11.05; 5 klasė 12.05; 6–10 klasės 12.10 val.</i>	
Patiekalas	Svoris	Patiekalas	Svoris
Pirmadienis			
Tiršta kukurūzų dribsnių košė su uogiene	150/20 g	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
Nesaldinta čiobrelių arbata	200 ml	Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais, bulvėmis, ridikų su obuoliais salotomis ir morkomis, aliejaus padažu (<i>tausojantis</i>)	100/50/100 g
		Varškės spygliukai su ekologišku jogurtu , obuoliais ir grūdais (<i>tausojantis</i>)	150/20 g
		Kopūstų apkepas su daržovių padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	150/40 g
Antradienis			
Omletas su pomidorais, viso grūdo duonos rieke (<i>tausojantis</i>)	88 g	Žiedinių kopūstų sriuba (<i>tausojantis, augalinis</i>)	250 g
		Troškinta kalakutiena (šlaunelių mėsa) su virtais lęšiais, kopūstų, pomidorų, agurkų, morkų, paprikos salotomis su aliejaus padažu (<i>tausojantis, augalinis</i>)	100/40/100 g
		Virtinukai su varške , trintomis uogomis, jogurtu (<i>tausojantis</i>)	150/50/15 g
Nesaldinta kakava su pienu	200 ml	Pilno grūdo makaronais u daržovėmis ir daržovių padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	
Trečiadienis			
Virti pilno grūdo makaronai su natūraliu pomidorų padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	75/75/40 g	Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
		Kepta lašišos file su biria ryžių kruopų koše, morkų, žiedinių kopūstų salotomis, saulėgrąžomis, nesaldinto jogurto padažu (<i>tausojantis</i>)	50/50/100 g
		Varškės -bulvių kukulaičiai su žaliaisiais žirneliais (<i>tausojantis</i>)	200/40 g

PUSRYČIAI nuo 7.30 iki 8.00 val.		<i>Ikimokyklinės grupės maitinimo laikas 10.10–10.25; priešmokyklinės grupės maitinimo laikas 10.30–10.55 val.</i> PIETŪS <i>1 klasė 11.00; 2–4 klasės 11.05; 5 klasė 12.05; 6–10 klasės 12.10 val.</i>	
		Pupelių-daržovių troškiny su žiedinių kopūstų, porų, obuolių salotomis, aliejaus padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	150/100 g
Ketvirtadienis			
Ekologiškas jogurtas su citrina ir imbieru	125 g	Pertrinta moliūgų sriuba (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
		Maltas paukštiesos file kepsnys, pilno grūdo makaronais, morkų, obuolių, porų salotomis su nesaldinto jogurto padažu (<i>tausojantis</i>)	100/20/50/100 g
Traputis	50 g	Varškės ir morkų apkepas su trintais konservuotais persikais (<i>tausojantis</i>)	150/50/80
		Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais, pomidorų, porų salotomis su aliejaus padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	
Penktadienis			
Trinta varškė su bananais	100 g	Perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>)	250/10 g
		Kiaulienos kepinukai su biria grikių kruopų koše, salierų, agurkų, morkų salotomis, nesaldinto jogurto padažu (<i>tausojantis</i>)	100/50/100 g
Nesaldinta melisų arbata su citrina	200 ml	Virti varškėčiai su banano desertu su jogurtu (<i>tausojantis</i>)	150/20 g
		Morkų-cukinijų apkepas, daržovių padažu, agurkų, obuolių, kukurūzų salotomis su aliejaus padažu (<i>augalinis, tausojantis</i>)	150/100/40 g