

JONIŠKIO R. PAGRINDINĖ MOKYKLA

PATVIRTINTA

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

EINAMOSIOS III SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

2023 M. RUGSĖJO 18–22 D., SPALIO 9–13 D., LAPKRIČIO 6–10 D., LAPKRIČIO 27D.–GRUODŽIO 1 D., GRUODŽIO 18–22 D., 2024 M. SAUSIO 22–26 D., VASARIO 12–15 D., KOVO 11–15 D., BALANDŽIO 8–12 D., BALANDŽIO 29–GEGUŽĖS 3 D., GEGUŽĖS 20–24 D., BIRŽELIO 10–14 D.

<i>PUSRYČIAI</i> <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>	
<i>Patiekalas</i>	<i>Svoris</i>	<i>Patiekalas</i>	<i>Svoris</i>
Pirmadienis			
Varškės sūris su medumi <i>(tausojantis)</i>	150/20 g	Rūgštynių sriuba su bulvėmis <i>(tausojantis)</i>	250/10 g
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	200 ml	Jautienos-kiaulienos maltinis, pilno grūdo makaronais, kopūstų, agurkų salotomis, konservuotais, kukurūzais, porais ir aliejaus padažu <i>(tausojantis)</i>	100/50/100 g
		Lietiniai su varške , trintais bananais <i>(tausojantis)</i>	150/20 g
		Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais <i>(augalinis, tausojantis)</i>	150/40 g
Antradienis			
Penkių grūdų dribsnių košė <i>(tausojantis)</i>	150/20 g	Lęšių-perlinių kruopų sriuba <i>(tausojantis)</i>	250 g
		Troškinta žuvis su daržovėmis, virtomis bulvėmis, burokėlių salotomis su žirneliais ir svogūnais <i>(tausojantis)</i>	100/100/100 g
		Kepti varškėčiai su morkomis, trintais bananais su jogurtu <i>(tausojantis)</i>	280/20 g
Pienas	200 ml	Morkų ir pupelių apkepas su daržovių padažu <i>(augalinis, tausojantis)</i>	150/40 g
Trečiadienis			
	88/20 g	Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis <i>(tausojantis)</i>	250/10 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 val. PIETŪS <i>1 klasė 11.00; 2–4 klasės 11.05; 5 klasė 12.05; 6–10 klasės 12.10 val.</i>	
Omletas su sūriu ir pomidorais <i>(tausojantis)</i>		Kalakutienos troškiny su grikiais, špinatų salotomis su pekino kopūstais, ridikėliais, aliejaus padažu <i>(tausojantis)</i>	100/100/100 g
Nesaldinta melisų arbata	200 ml	Varškės , morkų ir avižinių dribsnių blynai, trintomis uogomis, jogurtu <i>(tausojantis)</i>	200/80/20 g
		Pilno grūdo makaronai su daržovėmis, daržovių padažu <i>(augalinis, tausojantis)</i>	75/75/40 g
Ketvirtadienis			
Miežinių dribsnių košė su uogiene <i>(tausojantis)</i>	150/20 g	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais <i>(tausojantis)</i>	250/10 g
		Kiaulienos troškiny su padažu, bulvių koše su pienu , ridikų salotomis su obuoliais, pekino kopūstu, paprika ir aliejaus padažu <i>(tausojantis)</i>	100/60/50/100 g
Nesaldinta aviečių arbata	200 ml	Grikių kruopų paplotėliai, konservuotų vaisių ir uogų desertu su jogurtu <i>(tausojantis)</i>	150/20 g
		Kopūstų kepsneliai su daržovių padažu <i>(augalinis, tausojantis)</i>	150/20 g
Penktadienis			
Traputis su varškės ir avokado užtepėle	50/20/20 g	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis <i>(tausojantis)</i>	250/10 g
		Keptos paukštienos šlaunelės su biria ryžių kruopų koše, agurkų, obuolių, kukurūzų salotomis su aliejaus padažu <i>(tausojantis)</i>	250/50/100 g
Uogų kokteilis su jogurtu	200 g	Makaronų lakštų plokštainis su varške , špinatais, pomidorais savo sultyse <i>(tausojantis)</i>	150/75/20 g
		Cukinijų, moliūgų, morkų, žirnių troškiny <i>(augalinis, tausojantis)</i>	200/50/50/50 g