

**SENŲJŲ TRAKŲ KĘSTUČIO PROGIMNAZIJA**  
**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**I SAVAITĖ**



Indrė Pigulevičienė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 150/5g; 200/5g Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 120g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 100g; Kakava su pienu be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezamų sėklos 2g; 3g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis 150/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Kmyną arbata 150ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Vaisinė arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Vištienos kepsnys keptas orkaitėje 60g; 100g Biri grikių košė 70g; 100g; Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Švž. agurkai 30g; Vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Žirnių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Biri ryžių košė 80g; 100g; Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 50/4g; Morkų lazdelės 20g; 40g; Stalo vanduo su apelsiniais 190/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Rūgštynių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos mėsos guliašas 80/40g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Daržovių sriuba su brokoliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su malta jautienos/ kiaulienos mėsa ir daržovių padažu 80/50/50g; 100/50/40g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g; 70/7g; Švž. pomidorai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietine 100g; 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptas žuvis (lašiša+lydeka) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Trintos uogos 20g; 25g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas 90g; 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g Švž. pomidoras 30g; Kmyną arbata 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 150g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 50g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 20g; Pienas 100ml; 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška sriuba su miežinėmis kruopomis 100/80g; Sumuštinis batono riekės ir fermentinio sūrio 17/3/6g; 30/5/12g Sezoninis vaisius 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 150 ml;</p>

**SENŪJŲ TRAKŲ KĘSTUČIO PROGIMNAZIJA  
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS  
II SAVAITĖ**



Indrė Pigulevičiūtė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g; Cinamonas 0,5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Džiovintų abrikosų užkandis 15g; Sezoninis vaisius 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/15g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Žolelių arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/8g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Ryžių plovas su kiauliena 100/50g; 140/60g; Marinuoti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa 70g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir aliejumi 50/5g; Švž. agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Moliūgų sriuba su grietine 100g; Skrebutis 15g; Vištienos guliašas 50/20g; 60/25g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; 100/4g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 80/10g; 100/15g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Baltųjų pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Biri grikių kruopų košė 70g; Pekino kopūstų, švž. pomidorų, švž. agurkų ir paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Raugintų kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lydeka</i>) maltinis su morkomis ir sūriu 55/10/5g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 100/5g; Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 190/15ml;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Varškės apkepas 150g; 150g; Trintos braškės 25g; Natūralus jogurtas 25g; 50g Žolelių arbata 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška grikių kruopų sriuba su sviestu 100/50g; 150/80g; Pilno grūdo batonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/5/12g; Kminų arbata 200ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Sklindžiai su varškė 80g; 100g; Trintos uogos 25g; Pienas 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 150/15g; Pienas 150ml; 200ml</p>

**SENŪJŲ TRAKŲ KĖSTUČIO PROGIMNAZIJA**  
**INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**  
**III SAVAITĖ**



Indrė Pigulevičienė

*Handwritten signature*

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Kmyną arbata 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Juodoji arbata su citrina 150/2ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/5g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Čiobrelių arbata be cukraus 200ml;</p>	<p><b>Pusryčiai:</b> Pieniška tiršta manų kruopų košė su sviestu 150g; 200g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kmyną arbata 200ml;</p>
<p><b>Pietūs:</b> Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta kiaulienos mėsa 60/15g; 80/20g; Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu 80/3g; Šv. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu 30/3g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kalakutienos mėsos maltinis kukurūzų miltų apvalkale, keptas orkaitėje 60g; 80g; Bulvių košė 70/2g; 90/3g; Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 80/5g; 100/5g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Šviežių kopūstų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis 80g; 100g Grikių kruopų košė 70g; 80g; Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi 50/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/2g; 90/3g; Švž. kopūstų, kons. kukurūzų ir agurkų salotos su aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>	<p><b>Pietūs:</b> Tiršta sriuba su avinžirniais ir pomidorais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje kepti žuvies (<i>lašišos</i>) gabaliukai 60g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 80g; Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos 60/5g; 80/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;</p>
<p><b>Vakarienė:</b> Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/10g; Duona su sviestu 30/5g; Šv. pomidorai 30g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/4g; 150/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/12g; 30/5/15g; Žolelių arbata 200ml.</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Sklindžiai su obuoliais 120g; 150g; Grietinė 20g; 30g; Trintos uogos 20g; 25g Kmyną arbata 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Varškės ir kukurūzų kruopų apkepas kepta orkaitėje 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Grietinė 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 150ml;</p>	<p><b>Vakarienė:</b> Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Grietinė 20g; Žolelių arbata 200ml.</p>