

Mokinių papildomo maitinimo valgiaraštis su kainomis



Mokinių maitinimas organizuojamas mokyklos valgykloje, pritaikytose patalpose, sudarant sąlygas kiekvienam mokiniui pavalgyti prie stalo, laikantis nustatytų maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimų. Mokykloje kasdien organizuojami pietūs, kurių metu sudarytos sąlygos visiems pavalgyti šilto maisto. Patiekalai pietums patiekiami pagal valgiaraštį. Valgiaraščiai parengti pagal valgiaraščių sudarymo reikalavimus ir derinami su teritorine visuomenės sveikatos priežiūros įstaiga. Valgykloje matomoje vietoje skelbiama: einamosios savaitės valgiaraščiai, sveikos mitybos piramidė ir kita sveiką mitybą skatinanti informacija, valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nemokamos telefono linijos numeris. Žemiau yra pateikta 15 d. mokinių maitinimo valgiaraštis su patiekalų kainomis. Valgiaraštis keičiasi savaitėmis.

Pirmos savaitės valgiaraštis

Pirmadienis

1. Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais 150g	0,60
2. Troškinta vištienos šlaunelių mėsa 90/30g. + salotos + garnyras	4,10
3. Varškės apkepas 180g. + grietinė/trintos uogos	3,10
4. Kepta paukštienos filė 100g. + salotos + garnyras	4,10
5. Aukštaičių blynai 200g. + trintos uogos	3,10
6. Jūros lydekos filė maltinis su daržovėmis 100g. + salotos + garnyras	4,10

Antradienis

1. Burokėlių sriuba 150g.	0,60
2. Virti varškėčiai 200g. + grietinė /trintos uogos	3,10
3. Kiaulienos kepsnys 100g. + salotos + garnyras	4,10
4. Mieliniai blynai 200g. + trintos uogos	3,10
5. Kiaulienos guliašas 160g. + salotos + garnyras	4,10
6. Kiaulienos kotletas 100g. + salotos + garnyras	4,10

Trečiadienis

1. Šviežių kopūstų sriuba 150g.	0,60
2. Kepti varškėčiai 180g. + grietinė/ trintos uogos	3,10
3. Kepta paukštienos filė 100g. + salotos + garnyras	4,10
4. Vištienos maltinis 100g. + salotos + garnyras	4,10
5. Vištienos iešmeliai 120g. + salotos + garnyras	4,10
6. Kaimiški blynai 200g. + trintos uogos	3,10

Ketvirtadienis

1. Ankštinių daržovių sriuba 150g.	0,60
2. Jūros lydekos filė maltinis 100g. + salotos + garnyras	4,10
3. Makaronai su mėsa 300g.	2,60
4. Balandėliai su kiaulienos mėsa 200g. + salotos + garnyras	4,10
5. Lietiniai blynai su sūriu 225g.	2,60
6. Lietiniai blynai su varške 200g. + grietinė/trintos uogos	3,10

Penktadienis

1. Trinta daržovių sriuba 150g	0,60
2. Kepta paukštienos filė 100g. + salotos + garnyras	4,10
3. Bulvių plokštainis 300g. + grietinė	3,10
4. Kepti varškėčiai 180g. + grietinė/trintos uogos	3,10
5. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena 300g. + grietinė	3,10
6. Vištienos plovas 180g.	2,60

Kompleksiniai pietūs 3.33 (pagal pirmos savaitės nemokamo maitinimo valgiaraštį)

Pastaba: patiekalai savaitės eigoje gali keistis arba būti papildomi.

Antros savaitės valgiaraštis

Pirmadienis

1. Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis 150g	0,60
2. Kiaulienos kepsnys su kmynais 100g.+ salotos + garnyras	4,10
3. Mieliniai blynai 200g. + trintos uogos	3,10
4. Žuvies kepsnys su sūriu 120g. + salotos + garnyras	4,10
5. Kiaulienos kepinukas 100g + salotos+ garnyras	4,10
6. Virti varškėčiai 200g. + grietinė	3,10

Antradienis

1. Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 150g.	0,60
2. Kiaulienos troškiny su ryžiais 60/190g.	2,60
3. Virtų bulvių blynai su kiaušiena 250g. + grietinė	3,10
4. Kiaulienos kepsnys 100g.+ salotos + garnyras	4,10
5. Virtų bulvių cepelinai su varške 200g. + grietinė	3,10
6. Lietiniai blynai su dešrelėmis 225g.	2,60

Trečiadienis

1. Burokėlių sriuba su bulvėmis 150g	0,60
2. Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais, pomidorų padažu 140g. salotos + garnyras	4,10
3. Lietiniai blynai su varške 200g. + grietinė	3,10
4. Varškės apkepas 200g. + grietinė	3,10
5. Vištienos maltinis su sezamo sėklomis 100g. + salotos + garnyras	4,10
6. Kepta paukštienos filė su sūriu 100g. + salotos + garnyras	4,10

Ketvirtadienis

1. Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis 150g.	0,60
2. Kepta vištienos filė 100g. + salotos + garnyras	4,10
3. Žuvies kepsnys 100g. + salotos + garnyras	4,10
4. Lietiniai blynai su vištienos mėsa 200g.	2,60
5. Kaimiški blynai 200g. + trintos uogos	3,10

Penktadienis

1. Bulvienė su kruopomis 150g.	0,60
2. Vištienos kukulis su morkomis 100g. + salotos + garnyras	4,10
3. Kepta su garais lydeka su žolelėmis 100g. + salotos + garnyras	4,10
4. Makaronai su sūriu 200g.	2,60
5. Sklindžiai su obuoliais 200g.+ trintos uogos	3,10
6. Kiaulienos kepsnys 100g. + salotos + garnyras	4,10

Kompleksiniai pietūs 3.33 (pagal antros savaitės nemokamo maitinimo valgiaraštį)

Pastaba: patiekalai savaitės eigoje gali keistis arba būti papildomi.

Trečios savaitės valgiaraštis

Pirmadienis

1. Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis 150g	0,60
2. Kepta vištienos filė 100g.+garnyras+salotos	4,10
3. Vištienos ir daržovių troškiny 200g.+salotos	3,50
4. Varškės apkepas 180g. +grietinė	3,10
5. Aukštaičių blynai 200g. +trintos uogos	3,10

Antradienis

1. Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis 150g.	0,60
2. Vištienos kepinukai 100g +garnyras+salotos	4,10
3. Kepti varškėčiai 180g. +grietinė	3,10
4. Vištienos plovai 180g	2,60
5. Makaronai su fermentiniu sūriu 200g	2,60
6. Žuvies kepsnys 100g +garnyras+ salotos	4,10

Trečiadienis

1. Tiršta kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 150g.	0,60
2. Kiaulienos kepsnys 100g+garnyras+salotos	4,10
3. Kiaulienos plovai 200g	2,60
4. Kaimiški blynai 200g +trintos uogos	3,10
5. Įdaryta cukinija su kiaušiena ir daržovėmis 160g +garnyras	3,10

Ketvirtadienis

1. Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis , morkomis ,brokoliu 150g	0,60
2. Kepta vištienos filė 100g+garnyras +salotos	4,10
3. Varškės ir bulvių kukulaičiai 180g. +grietinė	3,10
4. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaušiena 300g+grietinė	3,10
5. Bulvių plokštainis 200g.+grietinė	3,10
6. Slindžiai su obuoliais 200g. +grietinė	3,10

Penktadienis

1. Trinta šparaginių pupelių sriuba 150g	0,60
2. Kiaulienos kepsnys su kmynais 100g. +garnyras +salotos	4,10
3. Kepta su garais lydeka su žolelėmis 100g.+garnyras+salotos	4,10
4. Užkeptas kiaušienos kepsnys 120g.+garnyras+salotos	4,10
5. Kaimiški blynai(su varške ir obuoliais) 200g + trintos uogos	3,10

Kompleksiniai pietūs 3.33 eur (pagal trečios savaitės nemokamo maitinimo valgiaraštį)

Pastaba: patiekalai savaitės eigoje gali keistis arba būti papildomi.