

**INTEGRACINIS VALGIARASTIS
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
7–10 m. ir 11+ m. (NEMOKAMAS MAITINIMAS)**

Direktorė
Tereza Sotnik

I SAVAITĖ				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/6 g; (1,7) Natūralus jogurtas 125 g; (7) Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Pienas 2,5 %rieb. 200 g; (7)	Pieniška penkių grūdų kruopų košė su sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Sūrio lazdelės 40 g; (7) Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Varškės sūrelis be glaisto 40 g; (7) Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Purūs omletas keptas orkaitėje su garais (T) 100 g; (3,7) Šviežių pomidorai 70 g; Duona pertepta sviestu 30/5 g; (1,7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Sūrio lazdelės 40 g; (7) Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;
DIENOS PIETŲ				
SRIUBA				
Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Miežinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1,9) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)	Burokėlių sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Spinatų sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Plykytų ryžių plovos su vištų šlaunelių mėsa (T) 135/65 g; 215/105 g;	Keptas su garais kalakutienos kepsnys (T) 90 g; 120 g; (1,3)	Makaronai su veršiena ir daržovių padažu (T) 100/30/40 g; 140/45/55 g; (1,9)	Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 100/20 g; 115/25 g; (3,7)	Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis (T) 90 g; 130 g; (1,3,4)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
„Sokoladiniai“ cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 80 g; (1)	Varškės virtinukai (T) 100 g; 150 g; (1,3,7)	Mini pica „Margarita“ (T). 100 g; 120 g; (1,7)	Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 120 g; 150 g; (1,3,7)	KK makaronų apkepas su varške (T) 90/9 g; 110/11 g; (1,3,7)
GARNYRAS				
–	Biri ryžių košė (T) 80 g; 100 g;	–	Virtos bulvės paskanintos krapais (T)(A) 80 g; 100 g;	Biri ryžių košė (T) 80 g; 100 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Rauginti agurkai 50 g; 60 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 45/5 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g; 100 g;	Morkų salotos su česnakais ir majonezu 70 g; (3,10) Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;	Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (A) 80/2 g; Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 80 g; 100 g;	Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 60 g; 100 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
–	Grietinėlių ir sviesto padažas (T) 30 g; 40 g; (7)	–	Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7) Trintos uogos 30 g; 40 g;	Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 20 g; 40 g; (7)
GĖRIMAI				
Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Obuolių sultys 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;
VAISIUS				
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančias; (A) – augalinius.

*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenų pagal pateiktą alergenų sąrašą.

*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

**INTEGRACINIS VALGIARASTIS
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
7–10 m. ir 11+ m. (NEMOKAMAS MAITINIMAS)**

Dirkštort
Tereza Sotnik

II SAVAITĖ				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/6 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Sūrio lazdelės 40 g; (7) Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 145/5 g; (1,7) Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11 g; (1,7) Natūralus jogurtas 125 g; (7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Viršas kiaušinis (T) 50 g; (3) Švieži agurkai (A) 70 g; Duona perpepta sviestu 30/5 g; (1,7) Varškės sūrelis be glaisto 40 g; (7) Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (T) 50/25/30 g; (1,7) Sūrio lazdelės 40 g; (7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Arbata be cukraus 200 g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Natūralus jogurtas 125 g; (7) Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;
DIENOS PIETŪS				
SRIUBA IR DUONA				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1,9) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 150 g; VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietine (T) 150 g; (7) VG skrebutis 20 g; 50 g; (1)	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150 g; (1) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Sultingi vištų šlaunelių mėsos kukuliai grietinėlės padaže (T) 60/20 g; 90/30 g; (3,7)	Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaušienos mėsos kepsnys (T) 90 g; 120 g; (7)	Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (T) 70/110 g; 75/125 g; (7)	Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže (T) 60/30 g; 90/40 g; (1,7)	Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T) 90 g; 130 g; (4)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Bananą duona 100 g; 120 g; (1,3,7)	Omletas su spalvotomis daržovėmis ir sūriu (T) 100 g; (3,7)	Makaronų, prieskoninių daržovių ir fermentinio sūrio apkepas (T) 160 g; 200 g; (1,7)	Mieliniai blynai 90 g; 150 g; (1,3,7)	Obuolių pyragas 100 g; 120 g; (1,3)
GARNYRAS				
Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; 95/4 g; (7)	Perlinio kuskuso košė (T) 80 g; 100 g; (1)	Biri grikių košė (T) 80 g; 100 g;	Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 70 g; 100 g; (1)	Ziedinių kopūstų ir bulvių košė (T) 75/6 g; 95/7 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi (A) 35/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60 g; 100 g;	Pekino kopūstų, šviežių agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g; 100 g; Agurkų ir pomidorų skiltelės (T)(A) 60 g; 80 g;	Rauginti agurkai 50 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 80 g; 100 g;	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 65/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 60 g; 100 g;	Iceberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir žolelių užpilu (A) 35/3 g; Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 60 g; 100 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintos uogos (braškės) 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	VG duona perpepta sviestu 45/7 g; (1,7)	–	Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)
GĖRIMAI				
Obuolių sultys 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)
VAISIUS				
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdų; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.

*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenų pagal pateiktą alergenų sąrašą.

*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

**INTEGRACINIS VALGIARASTIS
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
7–10 m. ir 11+ m. (NEMOKAMAS MAITINIMAS)**

Direktorė
Tereza Sotnik

III SAVAITĖ				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Varškės sūrelis be glaišto 40 g; (7) Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 145/4 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Pienas 2,5 %rieb. 200 g; (7)	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T) 145/4 g; (1) Sūrio lazdelės 40 g; (7) Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Orkaitėje keptas omletas (T) 100 g; (3,7) Šviežių pomidorai 70 g; Natūralus jogurtas 125 g; (7) Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; Arbata be cukraus 200 g;	Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/5 g; (7) Varškės sūrelis be glaišto 40 g; (7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;
DIENOS PIETŪS				
SRIUBA IR DUONA				
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T) 150 g; (1,9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Perlinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	[vairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A) 150 g; VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (T) 100 g; 120 g; (1,3)	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos mentės kepsnys (T) 90 g; 150 g; (3,10)	Keptas su garais vištienos kepsnys (T) 90 g; 120 g;	Troškinta vištienos filė su morkomis (T) 75/25 g; 100/30 g;	Baltos žuvies (menkės) gabaliukai troškinti grietinėlės padaže (T) 90 g; 130 g; (1,4,7)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Varškės apkepas (T) 120 g; 150 g; (1,3,7)	Virtų bulvių ir varškės „Kukulaičiai“ (T) 100 g; 130 g; (3,7)	Apkepti varškėčiai 75/25 g; 105/35 g; (1,3,7)	Sklindžiai su obuoliais 100 g; 150 g; (1,3,7)	Varškės ir bananų kukuliukai (T) 120 g; 150 g; (7)
GARNYRAS				
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 70 g; 100 g;	Biri grikių košė (T) 80 g; 100 g;	Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; 95/4 g; (7)	Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 90 g; 100 g; (1)	Biri ryžių košė (T) 80 g; 100 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Pekino kopūstų, šviežių agurkų, morkų ir konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 55/3 g; Rauginti agurkai 50 g;	Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 45/4 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g; 100 g;	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 65/6 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 80 g; 100 g;	Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A) 40/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	Grietinė ir sviesto padažas (T) 30 g; 40 g; (7)	Spinatų ir grietinėlės padažas 30 g; 40 g; (7) Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	Grietinė (30 %rieb.) 40 g; 50 g; (7)	Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)
GĖRIMAI				
Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Obuolių sultys 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;
VAISIUS				
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančias; (A) – augalinis.

*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenų pagal pateiktą alergenų sąrašą.

*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

ALERGENŲ SĄRAŠAS

Vadovaujantis 2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams, nuo 2014 m. gruodžio 13 d. taikomas reikalavimas pateikti informaciją apie visas maisto produkto sudėtyje esančias alergiją ar netoleravimą sukeliančias medžiagas ar produktus, nurodytus Reglamento II priede.

1. Gliteno turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamut arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jos produktai;
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai;
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. Riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. Salierai ir jų produktai;
10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamų sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“.
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai;

**INTEGRACINIS VALGIARASTIS
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
7–10 m. ir 11+ m. (NEMOKAMAS MAITINIMAS)**

Direktori
Tereza Sotnik 

I SAVAITĖ				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/6 g; (1,7) Natūralus jogurtas 125 g; (7) Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Pienas 2,5 %rieb. 200 g; (7)	Pieniška penkių grūdų kruopų košė su sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Sūrio lazdelės 40 g; (7) Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Varškės sūrelis be glaisto 40 g; (7) Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 100 g; (3,7) Šviežių pomidorai 70 g; Duona pertępta sviestu 30/5 g; (1,7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Sūrio lazdelės 40 g; (7) Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;
DIENOS PIETŲ				
SRIUBA				
Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Miežinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1,9) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)	Burokėlių sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Spinatų sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Plikytų ryžių plovai su vištų šlaunelių mėsa (T) 135/65 g; 215/105 g;	Keptas su garais kalakutienos kepsnys (T) 90 g; 120 g; (1,3)	Makaronai su veršiena ir daržovių padažu (T) 100/30/40 g; 140/45/55 g; (1,9)	Karališki baltieji su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 100/20 g; 115/25 g; (3,7)	Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (T) 90 g; 130 g; (1,3,4)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
„Sokoladiniai“ cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 80 g; (1)	Varškės virtinukai (T) 100 g; 150 g; (1,3,7)	Mini pica „Margarita“ (T). 100 g; 120 g; (1,7)	Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 120 g; 150 g; (1,3,7)	KK makaronų apkepas su varške (T) 90/9 g; 110/11 g; (1,3,7)
GARNYRAS				
–	Biri ryžių košė (T) 80 g; 100 g;	–	Virtos bulvės paskanintos krapais (T)(A) 80 g; 100 g;	Biri ryžių košė (T) 80 g; 100 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Rauginti agurkai 50 g; 60 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 45/5 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g; 100 g;	Morkų salotos su česnakais ir majonezu 70 g; (3,10) Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;	Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (A) 80/2 g; Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 80 g; 100 g;	Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 60 g; 100 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
–	Grietinė ir sviesto padažas (T) 30 g; 40 g; (7)	–	Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7) Trintos uogos 30 g; 40 g;	Vanilinis sviesto ir grietinės padažas (T) 20 g; 40 g; (7)
GĖRIMAI				
Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Obuolių sultys 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;
VAISIUS				
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančias; (A) – augalinius.

*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekalų esančius alergenų pagal pateiktą alergenų sąrašą.

*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

**INTEGRACINIS VALGIARASTIS
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
7–10 m. ir 11+ m. (NEMOKAMAS MAITINIMAS)**

Direktori
Tereza Sotnik



II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/6 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Sūrio lazdelės 40 g; (7) Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 145/5 g; (1,7) Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/4/11 g; (1,7) Natūralus jogurtas 125 g; (7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Virtas kiaušinis (T) 50 g; (3) Švieži agurkai (A) 70 g; Duona pertepta sviestu 30/5 g; (1,7) Varškės sūrelis be glaisto 40 g; (7) Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (T) 50/25/30 g; (1,7) Sūrio lazdelės 40 g; (7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 150 g; Arbata be cukraus 200 g;	Pieniška kvietinių kruopų košė gardinta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Natūralus jogurtas 125 g; (7) Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;
DIENOS PIETŪS				
SRIUBA IR DUONA				
Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1,9) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A) 150 g; VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Trinta moliūgų ir lešų sriuba su grietinele (T) 150 g; (7) VG skrebutis 20 g; 50 g; (1)	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 150 g; (1) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Sultingi vištų šlaunelių mėsos kukuliai grietinėlės padaže (T) 60/20 g; 90/30 g; (3,7)	Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaušienos mėsos kepsnys (T) 90 g; 120 g; (7)	Troškinta kalakutienos mėsa su daržovėmis (bulvės, morkos, brokolis, žiedinis kopūstas) (T) 70/110 g; 75/125 g; (7)	Veršienos mėsa troškinta pomidorų padaže (T) 60/30 g; 90/40 g; (1,7)	Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T) 90 g; 130 g; (4)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Bananų duona 100 g; 120 g; (1,3,7)	Omletas su spalvotomis daržovėmis ir sūriu (T) 100 g; (3,7)	Makaronų, prieskoninių daržovių ir fermentinio sūrio apkepų (T) 160 g; 200 g; (1,7)	Mieliniai blynai 90 g; 150 g; (1,3,7)	Obuolių pyragas 100 g; 120 g; (1,3)
GARNYRAS				
Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; 95/4 g; (7)	Perlinio kuskuso košė (T) 80 g; 100 g; (1)	Biri grikių košė (T) 80 g; 100 g;	Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 70 g; 100 g; (1)	Ziedinių kopūstų ir bulvių košė (T) 75/6 g; 95/7 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi (A) 35/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 60 g; 100 g;	Pekino kopūstų, šviežių agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g; 100 g; Agurkų ir pomidorų skiltelės (T)(A) 60 g; 80 g;	Rauginti agurkai 50 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 80 g; 100 g;	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 65/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai, gūžinės salotos) (A) 60 g; 100 g;	Iceberg salotos su agurkais, pomidorais ir paprika pagardintos aliejaus ir žolelių užpilu (A) 35/3 g; Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 60 g; 100 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintos uogos (braškės) 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	VG duona pertepta sviestu 45/7 g; (1,7)	–	Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)
GĖRIMAI				
Obuolių sultys 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)
VAISIUS				
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis.

*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekale esančius alergenų pagal pateiktą alergenų sąrašą.

*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.

**INTEGRACINIS VALGIARASTIS
KĖDAINIŲ SENAMIESČIO PROGIMNAZIJA
7–10 m. ir 11+ m. (NEMOKAMAS MAITINIMAS)**

Direktorė
Tereza Sotnik

III SAVAITĖ				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 145/5 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Varškės sūrelis be glaišto 40 g; (7) Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200g;	Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (T) 145/4 g; (1,7) Trintos uogos 20 g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Pienas 2,5 %rieb. 200 g; (7)	Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (T) 145/4 g; (1) Sūrio lazdelės 40 g; (7) Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;	Orkaitėje keptas omletas (T) 100 g; (3,7) Šviežių pomidorai 70 g; Natūralus jogurtas 125 g; (7) Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; Arbata be cukraus 200 g;	Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/5 g; (7) Varškės sūrelis be glaišto 40 g; (7) Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 120 g; Arbata be cukraus 200 g;
DIENOS PIETŲ				
SRIUBA IR DUONA				
Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba (T) 150 g; (1,9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	Perlinių kruopų sriuba (T)(A) 150 g; (1) VG ruginė duona 20 g; 50 g; (1)	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 150 g; (9) VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)	[vairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A) 150 g; VG ruginė duona 30 g; 50 g; (1)
PIRMAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (T) 100 g; 120 g; (1,3)	Orkaitėje keptas su garais kapotos kiaulienos mentės kepsnys (T) 90 g; 150 g; (3,10)	Keptas su garais vištienos kepsnys (T) 90 g; 120 g;	Troškinta vištienos filė su morkomis (T) 75/25 g; 100/30 g;	Baltos žuvies (menkės) gabaliukai troškinti grietinėlės padaže (T) 90 g; 130 g; (1,4,7)
ANTRAS PIETŲ PASIRINKIMAS				
Varškės apkepas (T) 120 g; 150 g; (1,3,7)	Virtų bulvių ir varškės „Kukulaičiai“ (T) 100 g; 130 g; (3,7)	Apkepti varškėčiai 75/25 g; 105/35 g; (1,3,7)	Sklindžiai su obuoliais 100 g; 150 g; (1,3,7)	Varškės ir bananų kukuliukai (T) 120 g; 150 g; (7)
GARNYRAS				
Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 70 g; 100 g;	Biri grikių košė (T) 80 g; 100 g;	Bulvių košė su sviestu (T) 65/3 g; 95/4 g; (7)	Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 90 g; 100 g; (1)	Biri ryžių košė (T) 80 g; 100 g;
DARŽOVĖS IR SALOTOS				
Pekino kopūstų, šviežių agurkų, morkų ir konservuotų kukurūzų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 55/7 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 55/3 g; Rauginti agurkai 50 g;	Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 45/4 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) (A) 60 g; 100 g;	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 65/6 g; Traškios daržovių lazdelės (pomidorai, agurkai, paprika) (A) 80 g; 100 g;	Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A) 40/3 g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos, gūžinės salotos) (A) 80 g; 100 g;
PADAŽAI IR PRIEDAI				
Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	Grietinė ir sviesto padažas (T) 30 g; 40 g; (7)	Spinatų ir grietinėlės padažas 30 g; 40 g; (7) Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)	Grietinė (30 %rieb.) 40 g; 50 g; (7)	Trintos uogos 30 g; 40 g; Natūralus jogurtas 30 g; 40 g; (7)
GĖRIMAI				
Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g; Pienas 2,5 %rieb. 150 g; (7)	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Arbata be cukraus 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;	Obuolių sultys 200 g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 200 g;
VAISIUS				
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90 g; 120 g;	Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100 g; 120 g;

*Visi gėrimai pateikiami be pridėtinio cukraus; VG – viso / pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojančios; (A) – augalinės.

*Prie patiekalų nurodyti skaičiai žymi patiekalų esančius alergenų pagal pateiktą alergenų sąrašą.

*Dėl nenumatytų atvejų valgiaraštis gali keistis.