

Šaltinėlių Jono Sniadeckio Gimnazija
I SAVAITĖ

Pritaikytas maitinimas be pieno produktų, be kiaušinio, be gliitimo

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI:				
BANANŲ BLYNAI 100g	SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA CHIA SĖKLomis	RAUDONŲJŲ LĘŠIŲ KOŠĖ SU GARINTAIS BROKOLIAIS Begliutenės duonos sumuštinis su veganišku sviestu ir agurkų griežinėliais	ŠILKINĖ RYŽIŲ KOŠĖ (BE PIENO) 200g	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA KEPTOMIS DARŽOVĖMIS
Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata				
PIETŪS:				
SRIUBA ĮVAIRIASPALVIŲ DARŽOVIŲ KREMINĖ SRIUBA (9) 150g	ANKŠTINIAIS PRATURTINTA SRIUBA (1) 150g	NAMINĖ ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA 150g	"UKRAINIETIŠKI" BARŠČIAI (9) 150g	TRINTA RAUDONŲJŲ LĘŠIŲ SRIUBA (9) 150g
Begliutenė duona	Begliutenė duona	Begliutenė duona	Begliutenė duona	Begliutenė duona
SU MĖSA				
VIŠTIENOS BLAUZDELĖ MARINUOTA ŽOLELIŲ MARINATE IR KEPTA ORKAITĖJE 80g; 100g;	TRIUSIENOS KUKULAIČIAI GARINTI 80/20g; 100/30g	KIAULIENOS MENTĖ LĖTAI GAMINTA ŽEMOJE TEMPERATŪROJE SAVO SULTYSE	VIŠTIENOS KEPSNELIAI SEZAMŲ SĖKLOSE 80g; 100g (Be kiaušinio, be	ŠAMO KEPSNELIAI KEPTI ORKAITĖJE (4) 80g; 100g
GARNYRAS				
BASMATI RYŽIAI PASKANINTI TYRU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI IR CIBERŽOLE	BULVIŲ KOŠĖ SKANINTA ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	GRIKIŲ KOŠĖ PASKANINTA ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	GLUTEN FREE PASTA	BULVIŲ IR ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ KOŠĖ (BE PIENO) 100g; 120g
Marinuotos kopūstų salotos 30g; 50g	Spalvotos daržovių salotos, pagardintos provanso žolelių aliejumi 50g; 80g	"Iceberg" salotų lapai 20g	Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu (11) 50g	Burokėlių krapačio, pagardinta bazilikų aliejumi 50g
Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 40g	Daržovių rinkinys 80g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g
Visomis dienomis: lietuviška viso grūdų ruginė duona; įvairių sezoninių daržovių lazdelės arba salotos; vanduo su vaisiais arba uogomis; nesaldinta arbata.				
VAKARIENĖ:				
BLYNELIAI IŠ KUKURŪZŲ MILTŲ SU CINAMONU (1,3) 120g	GLUTEN FREE PASTA SU DROŽLĖMIS	AVIŽŲ KRUOPOS SU SEZONINĖMIS DARŽOVĖMIS	BOLIVINĖS BALANDOS LIETINIAI BLYNAI	KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU TRINTOMIS UOGOMIS

Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, pieno produktai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata

(1) Gliitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvis ir jū produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai; (9) Saldiniai ir jų produktai; *vegetariškas patiekalas

Indovinta
1.07.2024

5.50 pasova

Šalčininkų Jono Sniadeckio Gimnazija
II SAVAITĖ

Pritaikytas maitinimas be pieno produktų, be kiaušinio, be glitimo

Pusryčiai:	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
	KUKURŪZŲ KOŠĖ SU ŠALTO SPAUDIMO LINŲ SĖMENŲ ALIEJUMI	SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA AUGALINIU PIENU	KREMINĖ AVIŽINĖ KOŠĖ SKANINTA CINAMONU , AUGALINIU PIENU 250g	RAUDONŲJŲ LĘŠIŲ KOŠĖ SU GARINTAIS BROKOLIAIS 250/50g	RYŽIŲ DRIBSNIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA AUGALINIU PIENU
		BEGLIUTENĖS DUONOS SUMUŠTINIS SU VEGANIŠKŲ SVIESTU IR KALAKUTIENOS MĖSA, LĖTAI KEPTA			
Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata					
PIETŪS:					
SRIUBA					
	DARŽOVIŲ SRIUBA SU ŽALIAISIAIS ŽIRNELIAIS 150g	ŽUVIES SULTINYS SU ŽOLELĖMIS (4) 150g	KEPINTŲ BUROKĖLIŲ NAMINĖ SRIUBA 150g	SPALVOTŲ GLUTEN FREE MAKARONŲ, DARŽOVIŲ SRIUBA	BALTŲJŲ PUPELIŲ SRIUBA 150g
	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA
SU MĖSA					
	"RISOTTO" SU KIAULIENOS MĖSA 180/50g; 200/80g	VIŠTIENOS KEPSNELIAI ANT IEŠMO MARINUOTI APELSINŲ SULTYSE 80g; 100g;	GARDŪS "ŠVEDIŠKI" KUKULAIČIAI (be kiaušinio, be glitimo) 80g; 100g	VIŠTIENOS IR DARŽOVIŲ KEPSNELIAI (1, 3, 7) 100g	VIŠTIENOS FILĖ TROŠKINTA SAVO SULTYSE 100g
GARNYRAS					
NĖRA		VIRTOS BULVĖS SU ŠVIEŽIAIS KRAPAIS	GRIKIŲ KOŠĖ PASKANINTA ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	BIRŪS "BASMATI" RYŽIAI, PASKANINTI	GLUTEN FREE MAKARONAI 100g
Morkų salotos su apelsinų-aliejaus užpilu (11) 50g		Spalvotos daržovių salotos, pagardintos provanso žolelių aliejumi 80/8g	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 50/5g	Marinuotų kopūstų salotos 30g; 50g	Burokėlių krapačio, pagardinta bazilikų aliejumi 50/5g
Sezoninių daržovių lazdelės 30g			Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g
Visomis dienomis: lietuviška viso grūdo ruginė duona; įvairių sezoninių daržovių lazdelės arba salotos; vanduo su vaisiais arba uogomis; nesaldinta arbata.					
VAKARIENE:					
	BANANŲ BLYNAI 100g	KEKSIUKAI VIRTI GARUOSE. "RYŽIŲ, AUGALINIO PIENO IR MILTAŲ (su „Caputo Fiore Glut“)"	GLUTEN FREE MAKARONAI SU DARŽOVĖMIS	LIETINIAI BLYNAI BE GLITIMO (su „Caputo Fiore Glut“) SU MĖSOS ĮDARU	BIRŪS GRIKIAI SU MALTA KALAKUTIENOS MĖSA 200g

Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, pieno produktai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata

(1) Glitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvys ir jų produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai; (9) Salierai ir jų produktai;
*vegetariškas patiekalas

Inda
J. P. 2024

S. Šalčinovė
[Signature]

Šalčininkų Jano Sniadeckio Gimnazija
III SAVAITĖ

Pritaikytas maitinimas be pieno produktų, be kiaušinio, be glitimo

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI: KUKURŪZŲ KOŠĖ SU TRINTOMIS BRAŠKĖMIS 200/80g	RYŽIŲ KOŠĖ SKANINTA AUGALINIŲ PIENU 150g	CARUOSE VIRTOS DARŽOVĖS (BROKOLIS, ŽIEDINIS KOPŪSTAS) 100g	KLASIKINĖ GRIKIŲ KOŠĖ 200g	SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA AUGALINIŲ (AVIŽŲ) PIENU TRINTOS UOGOS 25 g.
Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata				
PIETŲS SRIUBA				
AIRIŠKA BULVIENĖ SU KOPŪSTAIS 150g	VIŠTIENOS SULTINYS SU ŽOLELĖMIS 150g	KREMINĖ KEPTŲ MOLIŪGŲ SRIUBA SU MOLIŪGŲ BRANDUOLIAIS 150g	ŽIRNIŲ SRIUBA 150g	OBUOLIŲ SULTYSE MARINUOTŲ BUROKĖLIŲ SRIUBA 150g
BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA	BEGLIUTENĖ DUONA
SU MĖSA				
"BOLOGNESE" (VERŠIENOS MĖSA IR DARŽOVĖS) (9) 100g; 130g	VIŠTIENOS FILĖ TROŠKINTA SU KARAMELIZUOTAIS MOLIŪGAIS 80/100g; 100/130g	NAMINĖS KALAKUTIENOS FRIKADELĖS TROŠKINTOS SAVO SULTYSE 100g	VIŠTIENOS BLAUZDELĖ MARINUOTA SU ROZMARINU IR NATŪRALIU JOGURTU 120g	DUETAS LAŠIŠOS IR MENKĖS "FISHBALLS" 80g; 100g
GARNYRAS				
GLUTEN FREE PASTA 100g	ŠIAURIETIŠKA BULVIŲ KOŠĖ 100g; 150g	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (be pieno produktų) 120g; 150g	BULVIŲ IR SALIERŲ PIURĖ (be pieno produktų) 100g;	BIRŪS "BASMATI" RYŽIAI, PASKANINTI (be pieno produktų) 100/5g; 120/5
"Iceberg" salotų lapai 20g	Spalvotos daržovių salotos, pagardintos provanso žolelių aliejumi 100/10g	Morkų ir obuolių salotos su apelsinų sulčių ir aliejaus užpilu (11) 50/5g; 80/8g	Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 80/8g	Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos provanso žolelių aliejumi 50/5g; 80/8g
Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g
Visomis dienomis: lietuviška viso grūdų ruginė duona; įvairių sezoninių daržovių lazdelės arba salotos; vanduo su vaisiais arba uogomis; nesaldinta arbata.				
VAKARIENĖ:				
GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (be pieno produktų) 200g	GLUTEN FREE PASTA SU AUGALINE GRIEITNĖLE 100/50g	RAUDONŲ LĘŠIŲ IR DARŽOVIŲ PAPLOTĖLIAI 130g	VIRTŲ BULVIŲ "TINGINUKAI" 130g	BATATAI KEPTI SU ROZMARINU 150g
AUGALINIS PIENAS (avižų arba ryžių) 150g;				

Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, pieno produktai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata

(1) Glitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvis ir jū produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai; (9) Salierai ir jų produktai;
*vegetariškas patiekalas

Deleorinta
J. Džefan

S. Salasova

Šalčininkų Jano Sniadeckio Gimnazija
IV SAVAITĖ

Pritaikytas maitinimas be pieno produktų, be kiaušinio, be glitimo

PUSRYČIAI:	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
BANANŲ BLYNAI 100g	MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA CHIA SĖKLomis IR PERSIKAIS (1) 200/40g	BOLIVINĖS BALANDOS LIETINIAI BLYNAI	"GRANOLA" SU AUGALINIŲ PIENU 200g	PERNAKTINĖ AVIŽINĖ KOŠĖ SU (augaliniu pienu) TRINTOMIS UOGOMIS 200g;	
Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata					
PIETŲ SRIUBA					
KOPŪSTŲ IR DARŽOVIŲ SRIUBA150g	TIRŠTA JAUTIENOS SRIUBA 150g	ŽIRNIŲ SRIUBA 150g	KEPTŲ BUROKĖLIŲ SRIUBA	ŽUVIENĖ "SICILIETISKAI" (4) 150g	
SU MĖSA					
VIŠTIENOS FILE KEPSNELIAI TROŠKINTI KOKOSŲ PIENE 80/30g; 100/50g	PASTA GLUTEN FREE SU DARŽOVĖMIS (1) 120/80g	KALAKUTIENOS FRIKADELĖS TROŠKINTOS SAVO SULTYSE 100g	LĖTAI TROŠKINTA KIAULIENA SU POMIDORAIS 80/20g; 100/30g	BULVINIAI BLYNAI 130g	
GARNYRAS					
RYŽIAI PASKANINTI TYRU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI 100g	NĖRA	VIRTOS BULVĖS SU ŠVIEŽIAIS KRAPAIS 100g	GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ PASKANINTA ALYVUOGIŲ ALIEJUMI 100g		
Spalvotos daržovių salotos, pagardintos provanso žolelių aliejumi 50g	Daržovių rinkinys 80g	Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50g; 80g	"Iceberg" salotų lapai 20g	Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų - aliejaus užpilu (11) 50/5g; 70/7g	
Sezoninių daržovių lazdelės 50g		Sezoninių daržovių lazdelės 50g;	Sezoninių daržovių lazdelės 80g	Sezoninių daržovių lazdelės 50g	
Visomis dienomis: lietuviška viso grūdo ruginė duona; įvairių sezoninių daržovių lazdelės arba salotos; vanduo su vaisiais arba uogomis; nesaldinta arbata.					
VAKARIENĖ:					
SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SKANINTA CHIA SĖKLomis IR PERSIKAIS (1) 200g	MORKŲ KEKSIUKAI SU MILTAIS (su „Caputo Fiore Glut“)	RYŽIŲ KOŠĖ SKANINTA AUGALINIŲ PIENU 150g	BEGLIUTENĖS DUONOS SUMUŠTINIS SU VEGANIŠKU SVIESTU, LĖTAI VIRTU KALAKUTIENOS KUMPIU IR POMIDORŲ GRIEŽINĖLIAIS 30/5/25/25g.	POLENTA SU DARŽOVIŲ TROŠKINIŲ 100/100G	
		TRINTOS UOGOS 25 g.			

Visomis dienomis: sezoniniai vaisiai, pieno produktai, trintos uogos arba sėklos, nesaldinta arbata

(1) Glitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvis ir jū produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai; (9) Salierai ir jų produktai; *vegetariškas patiekalas

*Šalčininkų
J. Sniadeckio*

5.5.2024