

Druskininkų Saulės pagrindinės mokyklos mokinių pusryčių ir pavakarių valgiaraštis

I SAVAITĖ

(2020.09.28 – 2020.10.02; 2020.10.19 – 2020.10.23; 2020.11.16 – 2020.11.20; 2020.12.07 – 2020.12.11)

PUSRYČIAI

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
5 grūdų dribsnių košė 150/5g	Miltiniai blynėliai 100g	Kvietinių kruopų košė 150/10	Grikių kruopų košė 60	Virtas kiaušinis 45g
Sumuštinis su fermentiniu sūriu 40/10/30	Grietinės-uogienės padažas 10g	Jogurtas 125g	Pieniška dešrelė	Sumuštinis su dešra 40/10/30
Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g

PAVAKARIAI

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 80g	Virtų bulvių kukuliai 100g	Lietiniai su varške 75g	Sklandžiai 100g	Virti varškėčiai 70g
Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Grietinės-uogienės padažas 10g	Grietinė arba uogienė 15g
			Arbata 200g	Arbata 200g

II SAVAITĖ

(2020.10.05 – 2020.10.09; 2020.11.02 – 2020.11.06; 2020.11.23 – 2020.11.27; 2020.12.14 – 2020.12.18)

PUSRYČIAI

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Manų košė su cinamonu 150/1	Lietiniai blynai su varške 70g	3 grūdų košė 100g	Sveikuolių kruopų košė 100g	Sklandžiai 100
Sumuštinis su dešra 40/10/30	Grietinė arba uogienė 10g	Sumuštinis su sūriu 40/10/30	Pic nic lazdelė 1 vnt.	Grietinės-uogienės padažas 10g
Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g

PAVAKARIAI

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Lietinis blynas su sūriu ir dešra 70g	Miežinių kruopų košė 120g	Švilpikai 80g	Miltiniai blynėliai 100g	Virtų bulvių kukuliai su varške 100g
Grietinė 10g	Sumuštinis su dešra 75g	Grietinė 10g	Grietinė arba uogienė 10g	Arbata 200g
Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	

III SAVAITĖ

(2020.09.21 – 2020.09.25; 2020.10.12 – 2020.10.16; 2020.11.09 – 2020.11.13; 2020.11.30 – 2020.12.04; 2020.12.21 – 2020.12.23)

PUSRYČIAI

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Miežinių kruopų košė 150/10	Sklandžiai su obuoliu 150g	Manų košė su cinamonu 150/1	Avižinių dribsnių košė 150/5	Kepti varškėčiai 100g
Sumuštinis su fermentiniu sūriu 40/10/30	Uogienė 30g	Sumuštinis su dešra 40/10/30	Jogurtas 125g	Grietinės uogienės padažas 10g
Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g	Arbata 200g

PAVAKARIAI

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Varškės apkepas 60g	Skiltelėmis keptos bulvės 60g	Makaronai su daržovėmis 120g	Lietinis blynėlis su obuoliais 60g	3 grūdų košė 100
Grietinė 15g	Virta dešrelė 60g	Arbata 200g	Grietinė 15g	Sumuštinis su dešra arba sūriu 40/10/30
Arbata 200g	Arbata 200g		Arbata 200g	Arbata 200g