

1 SAVAITĖ

TPS, PS, MS, GS, CP



30^{ANS}
LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

Raugintų kopūstų sriuba, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona
Kalakutienos karis su grietinėle

VEGETARIŠKAS
Daržovių ir skaldytų žirnių karis su grietinėle

Virti birūs nešlifuoti ryžiai
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Konservuoti žirneliai, švieži agurkai)
Sezoninis vaisius

Pavakariai

Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su moliūgais / Trintos vyšnios

Antradienis

Pietūs

Pupelių sriuba, grietinė
Tamsi pilno grūdo duona
Konv. krosnyje kepti kiaulienos-jautienos maltinukai (tausojantis)
Naminis pomidorinis padažas

VEGETARIŠKAS
Ryžių plovos su daržovėmis, žaliaisiais žirneliais ir daržovių sultiniu

Virtas birus kuskusas
Šviežių morkų ir cukinijų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi
Iceberg salotos su krapais
Švieži pomidorai
Sezoninis vaisius

Pavakariai

Kepti avižiniai bananų blynai
Trintos avietės
Pienas

Trečiadienis

Pietūs

Burokėlių sriuba, grietinė
Šviesi viso grūdo duona
Jautienos troškiny
"befstrogenas"

VEGETARIŠKAS
Lietiniai blynai su daržovėmis ir sūriu

Virtos bulvės su krapais
Virtų burokėlių salotos kubeliais su rukola, balzamiko padažu
Daržovių asorti (Konservuoti kukurūzai, paprikų lazdelės)
Sezoninis vaisius

Pavakariai

Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai pilno grūdo miltais ir serbentais
Keturių grūdų trapučiai
Geriamas jogurtas

Ketvirtadienis

Pietūs

Trinta moliūgų ir lęšių sriuba
Šviesios duonos skrebučiai
Kepti kapotos vištienos kepsnelis su kukurūzais ir saldžia paprika

VEGETARIŠKAS
Lęšių ir pomidorų "Bolognese"

Virti kvietiniai makaronai
Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)
Daržovių asorti (Baltųjų ridikų lazdelės, švieži pomidorai)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Konv. krosnyje keptas bulvių ir morkų apkepas
Natūralus jogurtas
Kefyras

Penktadienis

Pietūs

Sorų kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė
Čiabata
Miltuose paniruoti menkės kepsneliai
Jogurto ir agurkų padažas
"Tzatziki"

VEGETARIŠKAS
Konv. krosnyje keptas varškės, fetos ir špinatų apkepas "Spanakopita"

Virti birūs griekiai
Garinti brokoliai su morkomis ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Salotų lapai, konservuoti kukurūzai)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Konv. krosnyje keptas kibinas su vištiena (tausojantis)
Pik-Nik sūrio lazdelė
Daržovių sultinys su daržovėmis (morkos, salierai, cukinija, krapai)

RUGSĖJIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2 SAVAITĖ

TPS, PS, MS,
GS, CP



30^{ANS}
LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba, grietinė
Tamsi pilno grūdo duona
Nešlifotų ryžių plovas su kiauliena, morkomis ir pomidorų padažu

VEGETARIŠKAS
Nešlifotų ryžių plovas su daržovėmis ir sojos rutuliukais

Šviežių kopūstų salotos su agurkais, krapais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (švieži pomidorai, švieži agurkai)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Trinta varškė
Trintos avietės
Meduolis

Antradienis

Pietūs

Burokėlių sriuba su lęšiais, grietinė
Šviesi viso grūdo duona
Keptos vištienos blauzdelės medaus glazūroje

VEGETARIŠKAS
Žiedinių kopūstų kepsneliai su morkomis ir sūriu

Natūralaus jogurto, krapų ir citrinų padažas
Virtos bulgur kruopos
Brokolių ir morkų salotos su saulėgražų sėklomis ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Iceberg salotų lapai, konservuoti kukurūzai)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Pieniška grikių košė
Sviestas
Agurkų lazdelės
Arbatiniai sausainiai

Trečiadienis

Pietūs

Trinta kukurūzų sriuba
Šviesios duonos skrebučiai
Kepti azijietiški vištienos iešmeliai su sezamo sėklomis

VEGETARIŠKAS
Kepti bulvių blynai su troškintais kopūstais "žemaičių blynai"

Virtas birus kuskusas
Šviežių morkų ir moliūgų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Paprikų lazdelės, marinuotos šparaginės pupelės)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Konv. krosnyje kepti varškės paplotėliai su bananais ir aguonomis
Trintos braškės (augalinis)
Natūralus jogurtas

Ketvirtadienis

Pietūs

Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė
Tamsi pilno grūdo duona
Kepti lašišos gabaliukai su teriyaki padažu

VEGETARIŠKAS
Konv. krosnyje kepta lazanija su rikotos sūriu ir daržovėmis

Virti kvietiniai makaronai
Rauginti agurkai
Salotų lapai
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Kepti cukinijų sklindžiai
Natūralus jogurtas
Grikių traputis

Penktadienis

Pietūs

Skaldytų žirnių sriuba, grietinė (tausojojantis)(augalinis)
Čiabata
Kepti lietiniai su kumpiu ir sūriu
Sviesto, grietinėlių ir česnako padažas

Vegetariškas
Kepti bulviniai blynai
Varškės ir žalumynų padažas

Virtas birus perlinis kuskusas
Virtų burokėlių salotos su saulėgražomis ir alyvogių aliejumi
Daržovių asorti (Konservuoti žirneliai, švieži agurkai)

Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Virti kvietiniai makaronai
Tarkuotas sūris
Šviežių morkų lazdelės
Vaisinis jogurtas

RUGSĖJIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

3 SAVAITĖ

TPS, PS, MS,
GS, CP



Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pietūs Šparaginių pupelių sriuba, grietinė Tamsi pilno grūdo duona Maltos jautienos "Bolognese" (tausojantis) Vegetariškas Konv. krosnyje keptas cukinių, bulvių ir morkų apkepas su sūriu Virti birūs nešlifuoti ryžiai Šviežių morkų salotos su konservuotais kukurūzais ir alyvuogių aliejumi Daržovių asorti (konservuoti kukurūzai, švieži agurkai) Sezoninis vaisius Vanduo Pavakariai Konv. krosnyje keptas varškės apkepas Trintos avietės Natūralus jogurtas	Pietūs Šviežių kopūstų sriuba, grietinė Šviesi viso grūdo duona Konv. krosnyje keptas kiaulienos maltinis (vienas didelis) Vegetariškas Plokštumoje kepti lęšių ir cukinių kepsneliai Bulvių ir moliūgų košė Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, krapais ir alyvuogių aliejumi Daržovių asorti (rauginti agurkai, paprikų lazdelės) Sezoninis vaisius Vanduo Pavakariai Kepti mieliniai blynai Trintos braškės (augalinis) Natūralus jogurtas Pienas	Pietūs Trinta daržovių sriuba Šviesios duonos skrebučiai (įdaryti makaronai su kalakutiena „Cannelloni") Vegetariškas Įdaryti makaronai su varške ir špinatais "Cannelloni" Morkų lazdelės Švieži agurkai Sezoninis vaisius Vanduo Pavakariai Virti varškėtukai su kokosų drožlėmis Naminis vyšnių padažas Kukurūzų traputis	Pietūs Burokėlių sriuba, grietinė Tamsi pilno grūdo duona Menkės karis su kokosų pienu Vegetariškas Daržovių troškiny su sojos rutuliukais Špinatų ir gritinėlės padažas Virti birūs griekiai Iceberg ir pekino salotos su krapais Daržovių asorti (švieži agurkai, konservuoti kukurūzai) Sezoninis vaisius Vanduo Pavakariai Virti kvietiniai makaronai Naminis pomidorų ir paprikų padažas Konservuoti kukurūzai Pik-Nik sūrio lazdelė	Pietūs Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietinė Čiabata Kepti vištienos kepsneliai Špinatų ir gritinėlės padažas Vegetariškas Avinžirnių karis su kokosų pienu Virti birūs miežiniai perliukai Šviežių kopūstų salotos su žaliaisiais žirneliais ir alyvuogių aliejumi Daržovių asorti (švieži pomidorai, salotų lapai) Sezoninis vaisius Vanduo Pavakariai Kepti lietiniai blynai su obuoliais ir cinamonu Trintos vyšnios Vaisinis jogurtas

RUGSĖJIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

4 SAVAITĖ

TPS, PS, MS,
GS, CP



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

Lęšių ir morkų sriuba, grietinė
Tamsi pilno grūdo duona
Kiaulienos guliašas su
morkomis, žirneliais,
pomidorais ir žalumynais

Vegetariškas
Kepti daržovių blynai
Varškės ir žolelių padažas

Bulvių košė
Virtų burokėlių salotos su
raugintais agurkais ir alyvuogių
aliejumi
Švieži agurkai
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Konv. krosnyje keptas
varškės apkepas su
aguonomis
Trintos vyšnios
Natūralus jogurtas

Antradienis

Pietūs

Daržovių sriuba su cukinija,
grietinė
Šviesi viso grūdo duona
Kon. krosnyje kepti vištienos
šlaunelių kepsneliai, pagardinti
medumi ir sezamų sėklomis

Vegetariškas
Avinžirnių troškinys su
baklažanais ir kokosų pienu
(augalinis)(tausojantis)

Virti birūs griekiai su burnočio
sėklomis
Šviežių kopūstų salotos su
paprikomis, agurkais ir alyvuogių
aliejumi
Daržovių asorti (konservuoti
kukurūzai, švieži pomidorai)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Kepti lietiniai blynai
Trintos avietės
Kakava su pienu (nesaldinta)

Trečiadienis

Pietūs

Pomidorinė sriuba su
avinžirniais, grietinė
Tamsi pilno grūdo duona
Kalakutienos „Tikka Masala“ su
grietinėle

Vegetariškas
Daržovių kepsneliai su sūriu
(brokoliai, žiediniai kopūstai,
svogūnai, morkos)
Jogurto ir agurkų padažas
"Tzatziki" (tausojantis)

Virti birus perlinis kuskusas
Šviežių morkų ir baltųjų ridikų
salotos su krapais ir alyvuogių
aliejumi
Daržovių asorti (salotų lapai,
paprikų lazdelės)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Konv. krosnyje kepta naminė
bananų duona
Geriamas jogurtas
Šiltas vaisių ir uogų kompotas
(be vaisių)

Ketvirtadienis

Pietūs

Trinta brokolių ir moliūgų
sriuba su kokosų pienu
Šviesios duonos skrebučiai
Konv. krosnyje kepti kiaulienos
- veršienos maltinukai

Vegetariškas
Konv. krosnyje kepti lęšių
maltinukai su daržovėmis
(cukinija, kukurūzai, džiovinti
pomidorai)

Virtos bulgur kruopos
Marinuotų kopūstų salotos su
alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (švieži agurkai,
morkų lazdelės)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Kepti blynai su kriaušėmis ir
kukurūzų miltais
Trintos vyšnios
Natūralus jogurtas

Penktadienis

Pietūs

Daržovių (svogūnai, morkos)
sriuba su menkės gabaliukais
Čiabata
Keptas smulkiai trakuotas
bulvių plokštainis
Grietinės ir sviesto padažas

Vegetariškas
Tortilijų suktinukai su
pupelėmis, kukurūzais ir
daržovėmis (tausojantis)

Virti birūs nešlifuoti ryžiai (
Virtų burokėlių salotos su
saulėgražomis ir alyvuogių
aliejumi
Daržovių asorti (Virtos pupelės
su pomidorų padažu,
konservuoti kukurūzai)
Sezoninis vaisius
Vanduo

Pavakariai

Konv. krosnyje kepti
varškėčiai su spelta miltais
Trintos braškės
Natūralus jogurtas

RUGSĖJIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						