

1 SAVAITĖ

CE1, CE2, CM1, CM2,
COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

SRIUBA

Raugintų kopūstų sriuba, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kalakutienos karis su grietinėle

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptas kiaulienos šašlykas su žolelėmis / Jogurto ir agurkų padažas "Tzatziki"

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Daržovių ir skaldytų žirnių karis su grietinėle

Karštas garnyras

Virti birūs nešlifuoti ryžiai

Karštas garnyras

Virtos bulgur kruopos su daržovėmis (morkos, kukurūzai, paprikos)

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi

Daržovių asorti (Konservuoti žirneliai, švieži agurkai)

Desertas

Meduoliai

Pavakariai

Plokštumoje kepti varškėčiai / trintos vyšnios / natūralus jogurtas

Antradienis

Pietūs

SRIUBA

Pupelių sriuba, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas su sūriu (vienas didelis)

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kiniška vištiena saldžiarūgščiame padaže (padažas atskirai)

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Ryžių plovos su daržovėmis, žaliais žirneliais ir daržovių sultiniu

Karštas garnyras

Bulvių ir kalafiorų košė

Karštas garnyras

Virtas birus kuskusas

Daržovių garnyras

Šviežių morkų ir cukinijų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi

Iceberg salotos su krapais / švieži pomidorai

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Kepti avižiniai bananų blynai / trintos avietės

Trečiadienis

Pietūs

SRIUBA

Burokėlių sriuba, grietinė. Šviesi viso grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Lietiniai blynai su vištiena / Sviesto ir grietinės padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Jautienos troškiny "befstrogenas"

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Lietiniai blynai su daržovėmis ir sūriu / Sviesto ir grietinės padažas

Karštas garnyras

Virtos bulvės su krapais

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos kubeliais su rukola, balzamiko padažu / fetos sūriu

Daržovių asorti (Konservuoti kukurūzai, paprikų lazdelės, agurkai)

Desertas

Naminis tinginys

Pavakariai

Manų kruopų košė su sėlenomis / trintos braškės / kukurūzų trapučiai

Ketvirtadienis

Pietūs

SRIUBA

Trinta moliūgų ir lęšių sriuba, grietinė. Kepta duona su česnakua

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Maltos kiaulienos troškiny "Bolognese"

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti kapotos vištienos kepsnelis su kukurūzais ir saldžia paprika

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Lęšių ir pomidorų "Bolognese"

Karštas garnyras

Virti spageti makaronai

Karštas garnyras

Virtas perlinis kuskusas

Daržovių garnyras

Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Baltųjų ridikų lazdelės, švieži pomidorai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Konv. krosnyje keptas bulvių ir morkų apkepas / grietinė / ryžių traputis

Penktadienis

Pietūs

SRIUBA

Sorų kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė. Čiabata

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Miltuose paniruoti menkės kepsneliai / česnakinis padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Šilta tortilija su kiauliena, tzatziki padažu (Kepta kiauliena, tortilija, tzatziki padažas, tarkuotas sūris) (ATSKIRAI)

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

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

Karštas garnyras

Virti birūs grikiai

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)
Daržovių asorti (Salotų lapai, konservuoti kukurūzai)

Desertas

Įvairių spalvų želė

Pavakariai

Kibinas su vištiena / Pik-Nik sūrio lazdelė

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

CE1, CE2, CM1, CM2,
COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

SRIUBA

Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Nešlifotų ryžių plovos su kiauliena, morkomis ir pomidorų padažu

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Vištienos karis su kokoso pienu

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Nešlifotų ryžių plovos su daržovėmis ir sojos rutuliukais

Karštas garnyras

Virti birūs nešlifuoti ryžiai su ciberžole

Daržovių garnyras

Šviežių kopūstų salotos su agurkais, krapais ir alyvuogių aliejumi

Daržovių asorti (švieži pomidorai, švieži agurkai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Virti pilno grūdo makaronai / tarkuotas sūris / vaisinis jogurtas

Antradienis

Pietūs

SRIUBA

Burokėlių sriuba su lęšiais, grietinė. Šviesi viso grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptos vištienos blauzdelės medaus glazūroje / Natūralaus jogurto, krapų ir citrinų padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptos enchilados su malta jautiena, kukurūzais ir pupelėmis

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Žiedinių kopūstų kepsneliai su morkomis ir sūriu

Karštas garnyras

Virtos bulgur kruopos

Daržovių garnyras

Brokolių ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi

Daržovių asorti (Iceberg salotų lapai, konservuoti kukurūzai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Kepti cukinijų sklandžiai / natūralus jogurtas / grikių trapučiai

Trečiadienis

Pietūs

SRIUBA

Trinta kukurūzų sriuba, grietinė. Šviesios duonos skrebučiai

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti džiuvesėliuose paniruoti „Žemaičių“ blynai su malta kiauliena ir jautiena / grietinės ir sviesto padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepti azijietiški vištienos iešmeliai su sezamo sėklomis

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti bulvių blynai su troškintais kopūstais "žemaičių blynai" / grietinė

Karštas garnyras

Virtas birus kuskusas

Daržovių garnyras

Šviežių morkų ir moliūgų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Paprikų lazdelės, marinuotos šparaginės pupelės)

Desertas

Citrusinis keksas

Pavakariai

Konv. krosnyje kepti varškės paplotėliai su aguonomis / trintos braškės / natūralus jogurtas

Ketvirtadienis

Pietūs

SRIUBA

Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti lašišos gabaliukai su teriyaki padažu

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti kiaulienos sprandinės kepsneliai / grietinė ir garstyčių padažas

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepta lazanija su rikotos sūriu ir daržovėmis

Karštas garnyras

Virti kvietiniai makaronai

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Rauginti agurkai, salotų lapai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Trinta vanilinė varškė / Beigelis / trinti juodieji serbentai

Penktadienis

Pietūs

SRIUBA

Skaldytų žirnių sriuba, grietinė. Čiabata

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepta lazanija su kalakutiena

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Lietiniai su kumpiu ir sūriu / sviesto, grietinė ir česnako padažas

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti bulviniai blynai / varškės ir žalumynų padažas

Daržovių garnyras

Azijietiškos kopūstų ir morkų slaotos

Daržovių asorti (Konservuoti žirneliai, švieži agurkai)

Desertas

Arbatiniai sausainiai

Pavakariai

Kepti speltą miltų ir bananų vafiliai / kakava su pienu

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

CE1, CE2, CM1, CM2,
COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

SRIUBA

Šparaginių pupelių sriuba, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Maltos jautienos "Bolognese" / tarkuotas sūris

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptos vištienos blauzdelės (tausojojantis)

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptas cukinijų, bulvių ir morkų apkepas su sūriu

Karštas garnyras

Virti kvietiniai makaronai

Daržovių garnyras

Šviežių morkų salotos su konservuotais kukurūzais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (konservuoti kukurūzai, švieži agurkai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Konv. krosnyje keptas varškės apkepas / trintos avietės

Antradienis

Pietūs

SRIUBA

Šviežių kopūstų sriuba, grietinė. Šviesi viso grūdo duona grietinė. Šviesi viso grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Keptas kiaulienos maltinis (vienas didelis) / pomidorų padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Paniruoti vištienos kepsnelis

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Plokštumoje kepti lęšių ir cukinijų kepsneliai

Karštas garnyras

Bulvių ir moliūgų košė

Karštas garnyras

Virtos bulgur kruopos

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, krapais ir alyvuogių aliejumi

Daržovių asorti (rauginti agurkai, paprikų lazdelės)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Kepti mieliniai blynai / trinti serbentai / pienas

Trečiadienis

Pietūs

SRIUBA

Trinta daržovių sriuba, grietinė. Šviesios duonos skrebučiai

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

[daryti makaronai su kalakutiena „Cannelloni“

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Keptas kiaulienos karbonadas / ananasų padažas

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

[daryti makaronai su varške ir špinatais "Cannelloni"

Karštas garnyras

Virtas birus kuskusas

Daržovių garnyras

Moliūgų salotos su feta ir graikiniais riešutais
Daržovių asorti (morkų lazdelės, švieži agurkai)

Desertas

Obuolių ir moliūg pyragas

Pavakariai

Virti varškėtukai su kokosų drožlėmis / Naminis vyšnių padažas / Kukurūzų traputis

Ketvirtadienis

Pietūs

SRIUBA

Burokėlių sriuba, grietinė. Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Menkės karis su kokosų pienu

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Keptos tortilijos su jautiena - kiauliena, pupelėmis ir sūriu

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Daržovių troškiny su sojos rutuliukais

Karštas garnyras

Virti birūs grikiai

Daržovių garnyras

Iceberg ir pekino salotos su krapais
Daržovių asorti (švieži agurkai, konservuoti kukurūzai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Virti pilno grūdo makaronai / Naminis pomidorų ir paprikų padažas / Pik-Nik sūrio lazdelė

Penktadienis

Pietūs

SRIUBA

Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis, grietinė. Čiabata

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepti vištienos iešmeliai / Špinatų ir gritinėlės padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Mėsainis su kiauliena / Nat. trintų pomidorų padažas / Chipotle padažas

3-AS VEGETARIŠKAS

KARŠTAS PATIEKALAS

Avinžirnių karis su kokosų pienu

Karštas garnyras

Virti birūs miežiniai perliukai

Karštas garnyras

Konv. krosnyje keptos fri bulvyės

Daržovių garnyras

Šviežių kopūstų salotos su žaliaisiais žirneliais ir alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (švieži pomidorai, salotų lapai)

Desertas

Naminis tinginys

Pavakariai

Tortilijų trikampėlis su varškės užtepėle, kumpiu, sūriu, salotomis ir agurkais (ATSKIRAI) / vaisių ir uogų batonėliai

SEPTEMBRE

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				

OCTOBRE

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	

NOVEMBRE

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

CE1, CE2, CM1, CM2,
COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Pirmadienis

Pietūs

SRIUBA

Lęšių ir morkų sriuba, grietinė.
Tamsi pilno grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kiaulienos dešrelės / troškinti
kopūstai

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Vištienos gabaliukai su tearyaki
ir brokoliais

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti daržovių blynai / Varškės
ir žolelių padažas

Karštas garnyras

Konv. krosnyje keptos bulvių
skiltelės

Karštas garnyras

Virti basmati ryžiai

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos su
raugintais agurkais ir alyvuogių
aliejumi

Daržovių asorti (Švieži agurkai)

Desertas

Kviečių traputis

Pavakariai

Kruasanas su varškės
užtepėle, kumpiu, sūriu,
salota ir agurku, sezoninis
vaisius

Antradienis

Pietūs

SRIUBA

Daržovių sriuba su cukinija,
grietinė. Šviesi viso grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepti vištienos
šlaunelių kepsneliai, pagardinti
medumi ir sezamų sėklomis

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti bulviniai blynai /
grietinėlės ir spirgučių padažas

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Kepti bulviniai blynai / grietinė

Karštas garnyras

Virti birūs griekiai su burnočio
sėklomis

Daržovių garnyras

Šviežių kopūstų salotos su
paprikomis, agurkais ir
alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (konservuoti
kukurūzai, švieži pomidorai)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Kepti lietiniai blynai / trintos
avietės / geriamas jogurtas

Trečiadienis

Pietūs

SRIUBA

Pomidorinė sriuba su
avinžirniais, grietinė. Tamsi pilno
grūdo duona

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Kalakutienos „Tikka Masala“ su
grietinėle

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepta lazanija su
kiauliena

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

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

Karštas garnyras

Virti birus perlinis kuskusas

Daržovių garnyras

Šviežių morkų ir baltųjų ridikų
salotos su krapais ir alyvuogių
aliejumi
Daržovių asorti (salotų lapai,
paprikų lazdelės)

Desertas

Įvairių spalvų želė

Pavakariai

Plokštumoje kepti varškėčiai /
trintos vyšnios / natūralus
jogurtas

Ketvirtadienis

Pietūs

SRIUBA

Trinta brokolių ir moliūgų sriuba
su kokosų pienu, grietinė. Kepta
duona su česnaku

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje kepti kiaulienos -
veršienos maltinukai (vienas
didelis)

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Vištienos kepsneliai „Chicken
nuggets“

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Konv. krosnyje keptas bulvių
puselės su varške ir sūriu

Karštas garnyras

Virtos bulgur kruopos

Karštas garnyras

Virti birūs nešlifuoti ryžiai

Daržovių garnyras

Marinuotų kopūstų salotos su
alyvuogių aliejumi
Daržovių asorti (Švieži agurkai,
morkų lazdelės)

Desertas

Sezoninis vaisius

Pavakariai

Kepti blynai su kriaušėmis ir
kukurūzų miltais / trintos
vyšnios / Šiltas vaisių ir uogų
kompotas

Penktadienis

Pietūs

SRIUBA

Daržovių (svogūnai, morkos)
sriuba su menkės gabaliukais,
grietinė. Čiabata

1-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Smulkiai trakuotas bulvių
plokštainis / Grietinės ir sviesto
padažas

2-AS KARŠTAS PATIEKALAS

Dešrainiai, naminis pomidorų
padažas "Marinara", kepti
džiovinti svogūnai

3-AS VEGETARIŠKAS KARŠTAS PATIEKALAS

Tortilijų suktinukai su
pupelėmis, kukurūzais ir
daržovėmis

Karštas garnyras

Konv. krosnyje keptos bulvytės
fri

Daržovių garnyras

Virtų burokėlių salotos su
saulėgrąžomis ir alyvuogių
aliejumi

Daržovių asorti (Virtos pupelės
su pomidorų padažu, salotų
lapai, konservuoti kukurūzai)

Desertas

Morkų pyragas

Pavakariai

Konv. krosnyje kepta naminė
bananų duona / 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						