

Tarptautinė Ukrainos Mokykla

MENIU (nuo 2025 m. rugsėjo mėn. 01 d.)

Gamyboje naudojama ekologiška ir Lietuvos ūkininkų produkcija

Ženklinimas: T – tausojančiu būdu pagamintas produktas (virimas, troškinimas, kepimas garuose)

Alergenai: P- karvės pieno produktai, K- kiaušiniai, G – gliutenas, S – salierai, R -riešutai, Soj -soja, Ž -žuvis

I-ji savaitė

Bendrasis valgiaraštis	Alternatyvus patiekalas	Vegetarų/ veganų valgiaraštis
Pirmadienis		
Pietūs:		
Burokėlių sriuba (augalinis) Karbonadas (kiauliena) (K, G) (T) BBQ padažas (Soj) Ryžiai su ciberžole Švž. agurkų lazdelės Švž. sezoninis vaisius Morkų salotos su obuoliais, alyv. aliejumi Vanduo	Vištienos maltinukas (T) Grietinėlės - špinatų padažas (P) Ryžiai su ciberžole Švž. agurkų lazdelės Švž. sezoninis vaisius Morkų salotos su obuoliais, alyvuogių aliejumi Vanduo	Cukinija, įdaryta daržovėmis, užkepta (T): - Fermentiniu sūriu (vegetarams) (P) - Tofu sūriu (veganams) (R, Soj) (augalinis) Ryžiai su ciberžole Švž. agurkų lazdelės Švž. sezoninis vaisius Morkų salotos su obuoliais, alyv. aliejumi Vanduo
Pietų užkandis:		
Burokėlių sriuba (augalinis) Švž. sezoninis vaisius Avižinių dribsnių košė (G) Trintos uogos Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Lietiniai blynėliai su varške (G, K, P) Obuolienė Žolelių arbata (nesaldinta)	Lietiniai blynėliai su obuoliais (G) (augalinis) Vanilinis kokosų padažas (R, Soj) Žolelių arbata (nesaldinta)	
Antradienis		
Pietūs:		
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (G) (augalinis) Kapotos vištienos ir sūrio kepsnelis (P, K) (T) Kieto grūdo makaronai (G, K, P) Švedišką daržovių stas Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Troškinti kiaušienos pjausneliai (T) Kieto grūdo makaronai (G, K, P) Naminis pomidorų – baziliko padažas Švedišką daržovių stas Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Krosnyje kepti pievagrybiai su daržovėmis (kukurūzai, šparaginės puprės ir kt.) (T) (augalinis) Kukurūzų makaronai (R, Soj) Švedišką daržovių stas Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (G) (augalinis) Grikių košė, skaninta sviestu (P) Švedišką daržovių stas Švž. sezoninis vaisius Pienas (P)		
Pavakariai:		
Kibinas su kiaušiena (G, K, P) Žolelių arbata (nesaldinta)	Siūlome vegetarams: Kibinas su daržovėmis (G, K, P) Siūlome veganams (augalinis): Grikių košė, skaninta augaliniu sviestu (R, Soj) Švž. agurkėlis Augalinis pienas (R, Soj)	
Trečiadienis		

Pietūs:		
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (G) (augalinis) Žuvies kepsnys (lydeka/lašiša/menkė) (Ž, K) (T) Porų - grietinėlės padažas (P) Bulvių košė (P) Lapinės pekino, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi Vanduo	Kiaulienos šašlykas (T) Bulvių košė (P) Naminis pomidorų padažas Lapinės pekino, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi Vanduo	„Čili“ pupelių ir daržovių troškinys (T) (švelniai aštrus) (augalinis) Bulvių košė Lapinės pekino, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi Vanduo
Pietų užkandis:		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) Žuvies maltinukas Miežių kruopų košė Lapinės pekino, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Kepti varškėčiai (P, K) Graikiško jogurto padažas (P) Žolelių arbata (nesaldinta)		Cukinių blynėliai (G) (augalinis) Augalinio sviesto padažas (R, Soj) Žolelių arbata (nesaldinta)
Ketvirtadienis		
Pietūs:		
Vištienos sriuba su daržovėmis Troškinta kalakutiena (T) Perlinių kruopų košė su žolelėmis (G, P) Burokėlių salotos Vanduo	Vištienos sriuba su daržovėmis Lazanija su jautiena, kiauliena, daržovėmis, fermentiniu sūriu (K, P, G) Naminis pomidorų – baziliko padažas Marinuoti agurkėliai Švž. agurkėliai Vanduo	Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis) Krosnyje kepti brokoliai, burokėliai su rozmarinu (T) (augalinis) - Varškės sūris (vegetarams) (P) - Tofu sūris (veganams) (R, Soj) Perlinių kruopų košė su žolelėmis (G) Marinuoti agurkėliai, Švž. agurkėliai Vanduo
Pietų užkandis:		
Tiršta vištienos sriuba su ryžiais, daržovėmis (T) Burokėlių salotos Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Sklindžiai (G, K, P) Obuolių tyrėlė Žolelių arbata (nesaldinta)		Sklindžiai (G) (augalinis) Obuolių tyrėlė Žolelių arbata (nesaldinta)
Penktadienis		
Pietūs:		
Kreminė žirnių sriuba (augalinis) Varškės apkepas (P, K, G) (T) Trintos braškės, grietinė (P) Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Paukštiesienos kotletas „Kijevo“ (P, K) Miežinių kruopų košė (G) Lapinės salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Krosnyje keptos šparaginės pupelės, cukinija ir kt. (T) (augalinis) Virti lęšiai, skaninti augaliniu sviestu (R, Soj) Lapinės salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Kreminė žirnių sriuba (augalinis) Grikių ir kiaulienos troškinys (G) Lapinės salotos Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		

Pavakariai:	
„Žemaičių“ blynas su jautiena, daržovėmis (K) Grietinė (P) Žolelių arbata (nesaldinta)	„Žemaičių“ blynas su daržovėmis (augalinis) Kreminis moliūgų padažas Žolelių arbata (nesaldinta)

MOKYKLOS MENIU

II - ji savaitė

Bendrasis valgiaraštis	Alternatyvus patiekalas	Vegetarų / veganų valgiaraštis
Pirmadienis		
Pietūs:		
Daržovių sriuba (augalinis) Ryžių plovos su kiauliena, daržovėmis (T) Marinuoti agurkėliai Švž. agurkėliai Švž. sezoninis vaisius Vanduo	„Žemaičių“ blynai su jautiena, kiauliena, daržovėmis (K) Grietinė (P) Marinuoti agurkėliai Švž. agurkėliai Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Laukinių ryžių plovos su daržovėmis (T) Marinuoti agurkėliai Švž. agurkėliai Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Daržovių sriuba (augalinis) Avižinių dribsnių košė, skaninta sviestu (G, P) Uogų tyrėlė Švž. sezoninis vaisius Pienas (P)		
Pavakariai:		
Lietiniai blynėliai su kumpiu, sūriu (G, K, P) Grietinė (P) Žolelių arbata (nesaldinta)	Lietiniai blynėliai su bananu (G) (augalinis) Vaisių tyrėlė Žolelių arbata (nesaldinta)	
Antradienis		
Pietūs:		
Barščiai (augalinis) Vištienos kepsneliai („Nugets“) (K) (T) Krosnyje keptos bulvės Švž. paprikų lazdelės Morkų - kopūstų salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Sūriu užkepta cukinija, įdaryta jautiena, daržovėmis (P) Krosnyje keptos bulvės Švž. paprikų lazdelės Morkų – kopūstų salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Kepti kalafiorai kukurūzų apvaskale (augalinis) Krosnyje keptos bulvės Švž. paprikų lazdelės Morkų - kopūstų salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Barščiai (augalinis) Kvietinė bandelė su dešrele (G, K, P) Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Naminis obuolių pyragas (G, K, P) Pienas (P)	Naminis obuolių pyragas (G) (augalinis) Žolelių arbata (nesaldinta)	
Trečiadienis		
Pietūs:		
Pupelių sriuba (augalinis) Žuvis, troškinta saldžiarūgščiaje padaže (Ž, K) (T)	Vištienos kepsnys (K, G) Česnakinis sūrio padažas (P) Bulgur kruopos (G, P) Švž. agurkų lazdelės	Lęšių - daržovių kepsneliai (T) (augalinis) Bulgur kruopos (G, R, Soj) Švž. agurkų lazdelės Burokėlių salotos

Bulgur kruopos (G, P) Švž. agurkų lazdelės Burokėlių salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Burokėlių salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Pupelių sriuba (augalinis) Žuvies maltinukas Miežių kruopų košė Burokėlių salotos Švž. sezoninis vaisius Vanduo		
Pavakariai:		
Krosnyje keptos daržovės (bulvės ir kt.) Kefyras (P)		Bulvių plokštainis (augalinis) Aliejinis žolelių padažas Žolelių arbata (nesaldinta)
Ketvirtadienis		
Pietūs:		
Naminė vištienos sriuba su ryžiais, daržovėmis	Naminė vištienos sriuba su ryžiais, daržovėmis	Spalvinga daržovienė su ryžiais (augalinis)
Jautienos befstrogenas (T) Grikliai Baltojo kopūsto salotos su kukurūzais Švž. morkų lazdelės Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Triušienos - daržovių maltinukas (T) Grikliai Baltojo kopūsto salotos su kukurūzais Švž. morkų lazdelės Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Grikių - špinatų kotletukai (T) (augalinis) Krosnyje keptos daržovės Baltojo kopūsto salotos su kukurūzais Švž. morkų lazdelės Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Tiršta vištienos sriuba su ryžiais, daržovėmis (T) Baltojo kopūsto salotos su kukurūzais Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
„Močiutės“ blynai su bananu (G, K, P) Persikų tyrėlė Žolelių arbata (nesaldinta)		„Močiutės“ blynai su bananu (G) (augalinis) Persikų tyrėlė Žolelių arbata (nesaldinta)
Penktadienis		
Pietūs:		
Kopūstų sriuba (augalinis) Kepti varškėčiai (P, K) Trintos braškės Grietinė (P) Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Kiaulienos ir daržovių maltinukas Naminis pomidorų padažas Bulvių košė (R, Soj) Burokėlių - morkų salotos, skanintos citrina, alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Daržovių iešmelis iš krosnies (cukinija, baklažanas ir kt.) (T) (augalinis) Bulvių košė (R, Soj) Burokėlių - morkų salotos, skanintos citrina, alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Kopūstų sriuba (augalinis) Grikių košė, skaninta sviestu (P); Pienas (P) Burokėlių - morkų salotos, skanintos citrina, alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius		
Pavakariai:		
Kieto grūdo makaronai su aukščiausios rūšies paukšties dešrele (G, K, P) Naminis pomidorų – baziliko padažas Žolelių arbata (nesaldinta)		Sojos mėsos kukulaičiai (Soj) Kukurūzų makaronai (R, Soj) Naminis pomidorų – baziliko padažas Žolelių arbata (nesaldinta)

MOKYKLOS MENIU

III - ji savaitė

Bendrasis valgiaraštis	Alternatyvus patiekalas	Vegetarų / veganų valgiaraštis
Pirmadienis		
Pietūs:		
Pupelių sriuba (augalinis) Vištienos troškiny su brokoliais Bulvių košė (P) Švž. agurkų lazdelės Morkų salotos su saulėgrąžomis, citrina (R) Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Kiaulienos sprandinės kepsnys BBQ padažas (Soj) Bulvių košė (P) Švž. agurkų lazdelės Morkų salotos su saulėgrąžomis, citrina (R) Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Paprika, įdaryta avinžirniais ir daržovėmis, užkepta: – Fermentiniu sūriu (P)(T) – Tofu sūriu (R, Soj) (T) (augalinis) Bulvių košė Švž. agurkų lazdelės Morkų salotos su saulėgrąžomis, citrina (R) Švž. sezoninis vaisius
Pietų užkandis:		
Pupelių sriuba (augalinis) Avižinių dribsnių košė, skaninta sviestu (G, P) Uogų tyrėlė Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Lietiniai blyneliai su varške (G, K, P) Trintos braškės Žolelių arbata (nesaldinta)	Lietiniai blyneliai su obuoliais (G) (augalinis) Vaisių tyrėlė Žolelių arbata (nesaldinta)	
Antradienis		
Pietūs:		
Barščiai (augalinis) Šnicelis (jautiena – kiauliena-daržovės) Grietinė – grybų padažas (P) Griekiai (P) Švediškas švž. daržovių stalias Švž. sezoninis vaisius; Vanduo	Lazanija su varške ir špinatais (G, K, P) (T) Grietinės – sviesto padažas (P) Švediškas švž. daržovių stalias Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Daržovių šnicelis (T) (augalinis) Pievagrybių padažas (augalinis) Griekiai Švediškas švž. daržovių stalias Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Barščiai (augalinis) Grikių košė, skaninta sviestu Švediškas švž. daržovių stalias Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
„Tinginių balandėliai“ (K) Grietinės – pomidorų padažas (P) Agurkų lazdelės Žolelių arbata (nesaldinta)	Veganiški „Tinginių balandėliai“ (G) Naminis pomidorų – moliūgų padažas Agurkų lazdelės Žolelių arbata (nesaldinta)	
Trečiadienis		
Pietūs:		
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (augalinis) (G) Žuvies (Menkė/lydeka/lašiša) kepsnys (Ž, K) Bulgur kruopos (G, P) Lapinės salotos su agurkais Švž. sezoninis vaisius; Vanduo	Vištienos file, įdaryta česnakiniu sviestu (P) (T) Bulgur kruopos (G, P) Lapinės salotos su agurkais Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Daržovių apkepas (žiediniai kopūstai, brokoliai, svogūnai ir kt.) (T) (augalinis) Aliejinis žolelių – citrinos padažas Lapinės salotos su agurkais Švž. sezoninis vaisius Vanduo

Pietų užkandis:		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) Žuvies kepsnelis Ryžiai Lapinės salotos su agurkais; Švž. sezoninis vaisius Vanduo		
Pavakariai:		
„Žemaičių“ blynas su jautiena, kiauliena, daržovėmis (K) Kefyras (P)		Veganiškas „Žemaičių“ blynas su daržovėmis (G) (augalinis) Žolelių arbata (nesaldinta)
Ketvirtadienis		
Pietūs:		
Lėšių sriuba su daržovėmis (augalinis) Kiaulienos „Zrazas“ (įdaryta daržovėmis) (K) Perlinis kuskusas (G, P) Baltojo ir mėlynojo kopūsto salotos su spanguolėmis Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Vištienos pjaušneliai saldžiarūgščiai (G) Perlinis kuskusas (G, P) Baltojo ir mėlynojo kopūsto salotos su spanguolėmis Švž. sezoninis vaisius Vanduo	Baklažano kepsneliai Perlinis kuskusas (G, R, Soj) Baltojo ir mėlynojo kopūsto salotos su spanguolėmis Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Lėšių sriuba su daržovėmis (augalinis) Bandelė su dešrele Baltojo ir mėlynojo kopūsto salotos Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Kieto grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (G, K, P) Naminė pomidorų – baziliko tyrėlė Švž. morkų lazdelės Žolelių arbata (nesaldinta)		Kukurūzų makaronai su augaliniu sviestu (R, Soj) Naminė pomidorų – baziliko tyrėlė Švž. morkų lazdelės Žolelių arbata (nesaldinta)
Penktadienis		
Pietūs:		
Daržovių „Minestronė“ su kukurūzais, paprika (augalinis) Lietiniai blynėliai su varške, puošti apelsinų/vaisių grižinėliu (G, K, P) Trintos braškės Grietinė (P) Švž. sezoninis vaisius; Vanduo	„Čili“ (jautiena, kiauliena, pupelės, pomidorai) troškiny (T) (švelniai aštrus) su fermentiniu sūriu (P) Virtos bulvės (P) Burokėlių salotos, skanintos citrina, alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius; Vanduo	Avinžirnių – cukinijų blynėliai (G) (T) (augalinis) Špinatų padažas (augalinis) Burokėlių salotos, skanintos citrina, alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius Vanduo
Pietų užkandis:		
Daržovių „Minestronė“ su kukurūzais, paprika (augalinis) Perlinių kruopų, daržovių ir vištienos troškiny Burokėlių salotos, skanintos citrina, alyvuogių aliejumi Švž. sezoninis vaisius Žolelių arbata (nesaldinta)		
Pavakariai:		
Mini tortilija su vištiena, daržovėmis (G, K, P) Žolelių arbata (nesaldinta)		Siūlome vegetarams: Mini tortilija su daržovėmis (G,K,P) Siūlome veganams (augalinis): Naminis morkų pyragas su cinamonu (G) (augalinis) Žolelių arbata (nesaldinta)

