

IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ VAIKAMS 15 DIENŲ EINAMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS 1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
(1-7) Avižinių dribsnių košė su pienu, pjaustyti vaisiai ir uogos (sezoniniai, konservuoti) (tausojantis)	(1-7) Grikių košė su pienu (tausojantis)	(1-7) Manų košė su cinamonu (tausojantis)	(1-7) Miežinių (kvietinių) kruopų košė su pienu (tausojantis)	(1-3-7) Omletas, (tausojantis) daržovių salotos
Melisų arbata (nesaldinta)	(1-3-7) Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	Keptų obuolių ir kriaušių asorti	(7) Grūdėta varškė su trintomis uogomis	(1-7) Pilno grūdo duona su sviestu
(7) Varškės sūris su medumi	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	(7) Pienas	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	Burokėlių sriuba (augalinis)	Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	(1) Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis)
(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona
(3)1. Kiaulienos su daržovėmis ir ryžiais maltinis (tausojantis) arba	1. Kepta paukštienos šlaunelė (blauzdelė) (tausojantis) arba	(1-3)1. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	(4)1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	1. Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis) arba
(3)2. Jautienos ir ryžių kukulis (tausojantis)	(3)2. Kepta vištienos filė (tausojantis)	arba 2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	(4-3) 2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	(1-3-7)2. Virti kalakutienos kukuliai, (tausojantis) padažas (7)
Virtos bulvės	(7) Virti ryžiai su ciberžole	(1-7) Virtos perlinės kruopos	(7) Bulvių košė	(7) Virti lęšiai
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi	Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi
Agurkas/pomidoras / paprika	Agurkas	Pomidoras / agurkas	Pomidoras	Pomidoras / ridikėliai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
(1-3-7) Varškės ir bananų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	(3-7) Virti bulvių didžkukuliai su varške, (tausojantis) ir grietine	(3-7) Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas	(1-3-7) Varškės sklandžiai su trintomis uogomis	(1-3) Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	(7) Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata	(7) Varškės ir jogurto padažas, kefyras
arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ
(1-3-7) Lietiniai su bananais ir trintomis uogomis	(3-7) Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) ir grietine	(3-7) Grikių ir daržovių kepinukai su jogurtu, (tausojantis) agurkas	(1-3-7) Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	(1-3-) Kopūstų ir morkų kotletai su keptomis bulvių skiltelėmis (arba virtomis bulvėmis) (augalinis, tausojantis)
(7) Pienas	(7) Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata	(7) Varškės ir jogurto padažas, kefyras

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoliaravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: (1)- Glitimo turintys javai(kviečiai,rugiai,miežiai, avižos,spelta); (3)- Kiaušiniai ir jų produktai;(4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
(1-7)Perlinių kruopų košė su pienu (tausojantis) Vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	(1-7)Ryžių košė su sviestu (tausojantis) vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	(1-7)Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	(1-7)Grikių košė su sviestu (tausojantis)	(1-7)Penkių grūdų dribsniu košė su pienu, vaisiai (sezoniniai, šaldyti, konservuoti) (tausojantis)
Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	(7)Pienas	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
(7)Varškės sūris su medumi	(1-7)Grūdų traputis su sūrio užtepėle	(1-7)Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais	Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	(1-7)Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
(3)Rūgštynių sriuba su daržovėmis ir kiaušiniu (augalinis)	Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis)	Burokėlių sriuba (augalinis)
(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona
(1-3)1. Kiaulienos maltinis (tausojantis) (7)Daržovių padažas	1. Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)	(1-3-4)1. Žuvies maltinis (tausojantis)	(1-3)1. Viso grūdo virti makaronai su kiaušiena (jautiena) (tausojantis)	(1-3-7)1. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) (7)morkų padažas
(1-3)2. Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis)	(7)2. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	(1-3-4)2. Žuvies apkepas (tausojantis)	2. Ryžių troškinytis su kiaušiena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis)	(1-3)2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis) (7)morkų padažas
(7)Virti griekiai	(7)Bulvių košė	(1-7)Virtos perlinės kruopos	Agurkas/ridikėliai	Virtos bulvės
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi Pomidoras/paprika	Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi Ridikėliai	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi Pomidoras	(7)Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi Pomidoras
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
(1-3-7)Bananų ir obuolių sklindžiai su trintais konservuotais vaisiais	(1-3-7)Virtinukai su varške ir grietine (tausojantis)	(1-3-7)Omletas, (tausojantis) su cukinija ir sūriu, agurkas, pilno grūdo duona su sviestu	(1-3-7)Lietiniai su varške ir trintais konservuotais vaisiais	(1-7)Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)
Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	(1-3-7)Obuolių pyragas
arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ
(1-3-7)Kepti moliūgų arba cukinijų blynai su jogurtu	(1-3-7)Varškės apkepas (tausojantis) su natūraliu jogurtu/konservuotais vaisiais	(1-3-7)Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas	(3-7)Virtų bulvių blynai su varškės įdaru, grietine	(1-3-7)Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)
(7)Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoliaravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: (1)- Glitimo turintys javai(kviečiai,rugiai,miežiai, avižos,spelta);(3)- Kiaušiniai ir jų produktai;(4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
(7)Ryžių (arba ryžių dribsnių) košė su pienu (tausojantis), vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	(1-7)Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	(1-7)Avižinių dribsniu košė su pienu (tausojantis) ir vaisiais, uogomis (sezoniniai, konservuoti)	(1-3-7)Omletas (tausojantis), agurkas/ridikėliai/cukinija	(7)Grikių košė su sviestu
Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)
(7)Varškės sūris su medumi	(1-3-7)Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	(7)Grūdėta varškė	(1-7)Pilno grūdo duona su sviestu	Bananų ir apelsinų desertas
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis(augalinis)	Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	Burokėlių sriuba (augalinis)	Trinta moliūgų (brokolių) sriuba(augalinis)	(1)Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis)
(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona
1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	(4)1. Kepta lašišos filė (tausojantis)	(7)1. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	(3)1. Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis) pomidoru ir grietinės padažas	(3)1. Kepta kalakutienos filė (tausojantis)
(1-3)2. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	(1-3)2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	2. Kepta paukštienos šlaunelė (blauzdelė) (tausojantis)	2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	(1-3)2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis)
(7)Virti griekiai	Virtos bulvės	(7)Bulvių košė	(1-7)Virtos perlinės kruopos	(7)Virti ryžiai su ciberžole
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	(9)Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su aliejumi	Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi
Agurkas	Pomidoras	Pomidoras / agurkas	Agurkas	Pomidoras
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
(1-3-7)Virti varškėčiai su kukurūzų miltais, (tausojantis) (7)grietinė	(1-3-7)Lietiniai su trintomis uogomis	(1-3-7)Pieniška pilno grūdo (kukurūzų) makaronų sriuba (tausojantis)	Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	(1-3-7)Kepti varškėčiai su trintomis uogomis
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	(7)Vaisių ir uogų kokteilis su pienu	(1-7)Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais	V(7)arškės ir jogurto padažas, kefyras	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ
(1-3-7)Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	(1-3-7)Obuolių sklindžiai su trintomis uogomis	(1-3-7)Varškės spygliukai, (tausojantis) grietinė	(1-3-7)Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis)	(1-3)Bulvių, morkų ir varškės kukulaičiai su natūraliu jogurtu (tausojantis)
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	(7)Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	(1-7)Grūdų traputis su varškės užtepu	(7)Kefyras

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: (1)- Glitimo turintys javai(kviečiai,rugiai,miežiai, avižos,spelta);(3)- Kiaušiniai ir jų produktai;(4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) - Salierai