

**IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ VAIKAMS
15 DIENŲ EINAMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS
1 SAVAITĖ**

PIRMA DIENIS	ANTRA DIENIS	KLAUSIMAS	TRIMA DIENIS	KETVIRTA DIENIS	PENKTA DIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
(1)Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu, pjaustyti vaisiai ir uogos (sezoniniai, konservuoti) (augalinis, tausojantis)	(1)Griklių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	(1-7)Mamų košė su cinamonu (tausojantis)	(1)Miežinių (kvietinių) kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	(1-3-7)Omlėtas, (tausojantis) daržovių salotos	(1-3-7)Omlėtas, (tausojantis) daržovių salotos
Melisy arbata (nesaldinta)	(1-3-7)Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	(7)Pienas	(7)Grūdėta varškė su trintomis uogomis	(1-7)Pilno grūdo duona su sviestu	(1-7)Pilno grūdo duona su sviestu
(7)Varškės sūris	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	(7)PIETŪS	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisy arbata (nesaldinta)	Melisy arbata (nesaldinta)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
(7)Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	(7)Burokėlių sriuba su grietine	Žirinių sriuba su daržovėmis (augalinis)	(7)Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis	(1-7)Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis	(1-7)Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis
(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona
(3) Kiaulienos su daržovėmis ir ryžiais maltinis (tausojantis)	Kepta paukštiekos šlaunelė (blauzdelė) (tausojantis) arba	(1-3). Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) arba	(4). Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	(1-3) Virti kalakutienos kukuliai, (tausojantis)	(1-3) Virti kalakutienos kukuliai, (tausojantis)
Virtos bulvės	(7)Virti ryžiai	(1)Virti griekiai	(7)Bulvių košė	(7) Virti lešiai	(7) Virti lešiai
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	Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi
Agurkas/pomidoras / paprika	Agurkas	Pomidoras / agurkas	Pomidoras	Pomidoras / ridikėliai	Pomidoras / ridikėliai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
(1-3-7)Varškės ir bananų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	(3-7)Virtų bulvių didžkukuliai su varške, (tausojantis) ir grietine	(1-3-7)Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas	(1-3-7)Virti varškės sklandžiai su trintomis uogomis	Konvecinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Konvecinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	(7)Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisy arbata	(7)Varškės ir jogurto padazas, kefyras	(7)Varškės ir jogurto padazas, kefyras
	arba VAKARIENĖ		arba VAKARIENĖ		arba VAKARIENĖ
	(3-7)Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) ir grietine		(1-3-7)Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)		(1-3-7)Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)
	(7)Kefyras		Melisy arbata		Melisy arbata

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukkeliančios medžiagos arba produktai:

- (1) – Glitimo turintis javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta);
(3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

2 SAVAITĖ

PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
(1)Perlinių kruopų košė su avižų gerimu (augalinis, tausojantis) Vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	(7)Ryžių košė su sviestu (tausojantis) vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	(1)Kviečių kruopų košė su avižų gerimu (augalinis, tausojantis)	(7)Griklių košė su sviestu (tausojantis)	(1)Penkių grūdų dribsniu košė su avižų gerimu, vaisiai (sezoniniai, šaldyti, konservuoti) (augalinis, tausojantis)	
Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	(7)Pienas	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	
Varškės sūris su medumi	(1-7)Grūdų traputis su sūrio užtepėle	(1-7)Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais		(1-7)Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
(3-7)Rūgštynių sriuba su daržovėmis ir kiaušiniu	Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	(7)Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis)	(7)Burokėlių sriuba su grietine	
(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	(1)Pilno grūdo duona	
(1-3). Kiaulienos maitinis (tausojantis)	1. Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)	(1-3-4) Žuvis apkepamas (tausojantis)	(1-3) Viso grūdo virti makaronai su kiaušiena (jautiena) (tausojantis)	(1-3-7) Virti kalakutenos kukuliai (tausojantis)	
(7)Virti griekiai	(7)Bulvių košė	(7)Virtos perlinės kruopos	Agurkas/ridikėliai	Virtos bulvės	
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi	
Pomidoras/paprika	Ridikėliai	Pomidoras		Pomidoras	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
(1-3-7)Bananų ir obuolių skindžiai su trintais konservuotais vaisiais	(1-3-7)Virtinukai su varške ir grietine (tausojantis)	(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)	
(7)Pienas	Melisy arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisy arbata (nesaldinta)	(1-3)Obuolių pyragas	
arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ	arba VAKARIENĖ
(1-3-7)Kepti moliūgų arba cukinijų blynai su jogurtu	(1-3-7)Varškės apkepamas (tausojantis) su natūraliu jogurtu/konservuotais vaisiais	(1-7)Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas			
(7)Pienas	Melisy arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)			

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukkeliančios medžiagos arba produktai:

- (1) – Glitimo turintis javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta);
 (3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TRYČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI Ryžių (arba ryžių dribsnių) košė su ryžių gerimu (augalinis tausojančias) pjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	PUSRYČIAI (1) Miežinių kruopų košė su avių gerimu (augalinis tausojančias)	PUSRYČIAI (1) Avizinių dribsnių košė su avių gerimu (augalinis, tausojančias) ir pjaustytais vaisiais, uogomis (sezoniniai, konservuoti)	PUSRYČIAI (1-3-7) Omletas (tausojančias), agurkas/ridikėliai/cukinija	PUSRYČIAI (7) Grikių košė su sviestu
Melisy arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisy arbata (nesaldinta)
(7) Varskės sūris	(1-3-7) Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	(7) Grūdėta varškė	(1-7) Pilno grūdo duona su sviestu	
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
* Vaisiai 10 val.	* Vaisiai 10 val.	* Vaisiai 10 val.	* Vaisiai 10 val.	* Vaisiai 10 val.
(7) Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine	Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	(7) Burokėlių sriuba su grietine	(7) Trinta moliūgų (brokolių) sriuba	(1) Žirnių sriuba su perlėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis)
(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona	(1) Pilno grūdo duona
(1-3). Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojančias)	(4) Kepta laišos filė (tausojančias)	2. Kepta paukštiečio šlaunelė (blauzdele) (tausojančias)	(3). Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais (tausojančias)	(1-3). Troškintas višties malinis (tausojančias)
(7) Virti griekiai	Virtos bulvės	(7) Bulvių košė	(1-7) Virtos perlinės kruopos	(7) Virti ryžiai su ciberžole
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir alicijumi	Kopūstų salotos su agurkais ir alicijumi	(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, (tausojančias) grietine	(1-3-7) Lietiniai su trintomis uogomis	(1-3-7) Pieniška pilno grūdo (kukurūzų) makaronų sriuba (tausojančias)	Konvekinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojančias)	(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	(7) Varskės ir jogurto padažas, kefyras	Ramunėlių arbata (nesaldinta)

Maisto patekahuose nurodytos alergija ir netoleravima sukkeliančios 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.

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
 2023 m.