IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ VAIKAMS
15 DIENŲ EINAMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS
1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu, pjaustyti vaisiai ir uogos (sezoniniai, konservuoti) **(augalinis, tausojantis)**	Grikių košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausojantis)**	Manų košė su cinamonu **(tausojantis)**	Miežinių (kvietinių) kruopų košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausojantis)**	Omletas, **(tausojantis)** daržovių salotos
Melisų arbata (nesaldinta)	Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	Keptų obuolių ir kriaušių asorti	Grūdėta varškė su trintomis uogomis	Pilno grūdo duona su sviestu
Varškės sūris su medumi	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	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	Burokėlių sriuba su grietine	Žirnių sriuba su daržovėmis **(augalinis)**	Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
1. Kiaulienos su daržovėmis ir ryžiais maltinis **(tausojantis) arba**	**1.** Kepta paukštienos šlaunelė (blauzdelė) **(tausojantis) arba**	**1.** Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis **(tausojantis) arba**	**1.** Kepta lašišos filė **(tausojantis) arba**	**1.** Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis **(tausojantis) arba**
2. Jautienos ir ryžių kukulis **(tausojantis)**	**2.** Kepta vištienos filė **(tausojantis)**	**2.** Troškinta jautiena su daržovėmis **(tausojantis)**	**2**. Lašišos medaliono kepsnys **(tausojantis)**	**2.** Virti kalakutienos kukuliai, **(tausojantis)** daržovių padažas
Virtos bulvės	Virti ryžiai su ciberžole	Virtos perlinės kruopos	Bulvių košė	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**
Varškės ir bananų apkepas su natūraliu jogurtu **(tausojantis)**	Virtų bulvių didžkukuliai su varške, **(tausojantis)** ir grietine	Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis **(tausojantis)** agurkas	Varškės sklindžiai su trintomis uogomis	Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis **(augalinis, tausojantis)**
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata	Varškės ir jogurto padažas, kefyras
arba VAKARIENĖ	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**
Lietiniai su bananais ir trintomis uogomis	Bulvių piršteliai su varške **(tausojantis)** ir grietine	Grikių ir daržovių kepinukai su jogurtu, **(tausojantis)** agurkas	Virti varškėčiai su grietine **(tausojantis)**	Kopūstų ir morkų kotletai su keptomis bulvių skiltelėmis (arba virtomis bulvėmis) **(augalinis, tausojantis)**
Pienas	Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata	Varškės ir jogurto padažas, kefyras

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

2 SAVAITĖ

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

3 SAVAITĖ

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė