

VALGIARAŠTIS

2026-07-03

I Savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai Miežinių kruopų košė su pienu 2.5 % (taisojantis) (P) ; 130 g Trintos uogos ; 5 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Tiršta ryžių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (taisojantis) (P) ; 130 g „Pik Nik“ sūrio lazdelės (P,) ; 20 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, taisojantis) (G, S) ; 130 g Trintos uogos ; 5 g Kvietinės duonos sumuštinis su varškės sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Grikių kruopų košė (augalinis, taisojantis) ; 130 g Skrebutis su kiaušiniu (taisojantis) (G, K) ; 30 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, taisojantis) (S) ; 130 g Trintos uogos ; 10 g „Pik Nik“ sūrio lazdelės (P,) ; 20 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g
Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g
Pietūs Trinta batatų ir morkų sriuba (taisojantis) (P) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (taisojantis) (P) ; 60 g Bulvių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (P) ; 60 g 3 daržovių rinkinukas (P, M, P) ; 80 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g	Pietūs Barščiai su pupelėmis ir grietine (30%) (P) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Kalakutienos maltinukai su rausvuojų padažu (taisojantis) (G, K, P) ; 80 g Biri grikių košė (taisojantis, augalinis) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 100 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	Pietūs Pomidorų ir ryžių sriuba su grietine (30%) (P) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Jautienos guliašas (taisojantis) ; 60 g Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, taisojantis) (G) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas ; 80 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g	Pietūs Trinta daržovių sriuba (augalinis, taisojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Žuvies (lydekos, menkės) maltinukas (taisojantis) (G, Ž, K) ; 80 g Birūs ryžiai (taisojantis) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas ; 80 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	Pietūs Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, taisojantis) (G) ; 150 g Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (taisojantis) (P) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 80 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g
Vakarienė Kukurūzinis varškės pudingas su uogomis (K, P) ; 130 g Grietinė, 35 % riebumo (P) ; 5 g Trintos uogos ; 5 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Omletas keptas orkaitėje (G, K, P) ; 130 g Viso grūdo duona su sviestu (82%) (G, P) ; 21 g Koncervuoti žirnėliai ; 50 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Sklindžiai su obuoliais (taisojantis) (G, K, P) ; 120 g Uogų - jogurto padažas ; 10 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (taisojantis) (G, P) ; 130 g Trintos uogos ; 10 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, taisojantis) (G) ; 130 g Pomidorų padažas makaronams (augalinis, taisojantis) ; 25 g Kefyras, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, S - Sojų pupelės ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė

II Savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai Ryžių pudingas (taisojantis) (P) ; 130 g Trintos uogos ; 10 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Virti kiaušiniai (K) ; 60 g Koncervuoti žirnėliai ; 50 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, taisojantis) (S) ; 110 g Trintos uogos ; 5 g Pienas, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g Trapučiai ; 7 g	Pusryčiai Kvietinių kruopų košė su pienu 2.5 % (taisojantis) (G, P) ; 130 g Saulėgrąžos ; 5 g Trintos uogos ; 5 g Trapučiai ; 8 g Pienas, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g	Pusryčiai Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (taisojantis) (G, P) ; 140 g Trintos uogos ; 10 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g „Pik Nik“ sūrio lazdelės (P,) ; 20 g
Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g
Pietūs Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, taisojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Vištienos maltinukas, troškintas grietinėlėje (taisojantis) (G, K, P) ; 60 g Perlinio kuskuso kruopos su alyvuogių aliejumi (taisojantis, augalinis) (G) ; 80 g Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) ; 80 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g	Pietūs Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, taisojantis) (P) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Ryžių plovos su vištienos mėsa (taisojantis) ; 100 g 3 daržovių rinkinukas (P, M, P) ; 100 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	Pietūs Šaltibarščiai (taisojantis) (K, P) ; 150 g Skrebutis (taisojantis) (G) ; 25 g Kapotos vištienos kepsnys (taisojantis) (G, K) ; 60 g Virtos bulvės (taisojantis) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 80 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	Pietūs Trinta daržovių sriuba (augalinis, taisojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Žuvies (lydekos, menkės) maltinukas (taisojantis) (G, Ž, K) ; 60 g Biri grikių košė (taisojantis, augalinis) ; 80 g Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) ; 100 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g	Pietūs Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, taisojantis) (G) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Bulvių plokštainis su kiauliena (taisojantis) (G, K, P) ; 160 g Grietinė, 30 % riebumo (P) ; 10 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 100 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g
Vakarienė Varškės apkepas (taisojantis) (K, P) ; 140 g Grietinė, 30 % riebumo (P) ; 5 g Trintos uogos ; 5 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Pieniška sriuba su makaronais (taisojantis) (P) ; 230 g Skrebutis (taisojantis) (G) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, taisojantis) (G) ; 90 g Virtos dešrelės (taisojantis) ; 60 g Agurkų riekelės ; 100 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Kibinai su kiauliena (taisojantis) (G, K, P) ; 70 g Natūralus vištienos sultinys (taisojantis) (SA) ; 100 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 70 g	Vakarienė Virti varškėtukai (taisojantis) (G, K, P) ; 130 g Grietinė, 30 % riebumo (P) ; 10 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, S - Sojų pupelės ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė, SA - Salierai ir jų produktai

- Vaisiai pristatomi į grupes priešpiečių metu ir teikiami visą dieną. Valgiaraštyje nurodyti daržovių rinkinukai ir vaisiai keičiami remiantis sezoniškumu ar nenumatytoms aplinkybėms.
- Valgiaraštis gali būti koreguojamas atsižvelgiant į nenumatytas aplinkybes išlaikant maistines energines vertes.

III Savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai Miežinių kruopų košė su pienu 2,5 % (tausojantis) (P) ; 150 g Trintos uogos ; 10 g Kvietinės duonos sumuštinis su varškės sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Manų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) (G, P) ; 120 g Trintos uogos ; 10 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis) (G, S) ; 150 g Skrebutis su kiaušiniu (tausojantis) (G, K) ; 30 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Kvietinių kruopų košė su pienu 2,5 % (tausojantis) (G, P) ; 150 g Saulėgrąžos ; 5 g Trintos uogos ; 10 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Pusryčiai Omletas keptas orkaitėje (G, K, P) ; 120 g Viso grūdo duona su sviestu (82%) (G, P) ; 21 g Konservuoti žirneliai, be skysčio ; 60 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g
Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g	Priešpiečiai Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g
Pietūs Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Kalakutienos troškiny su kukurūzais (tausojantis) ; 70 g Biri grikių košė (tausojantis, augalinis) ; 80 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 30 g Šviežių daržovių (agurkai, morkos) lazdelės ; 70 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g	Pietūs Šaltibarščiai (tausojantis) (K, P) ; 150 g Skrebutis (tausojantis) (G) ; 25 g Troškinta jautienos mėsa su daržovėmis (tausojantis) (P) ; 80 g Virtos bulvės (tausojantis) ; 100 g Šviežių pomidorų skiltelės/griežinėliai ; 40 g Pekino kopūstas ; 20 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 40 g	Pietūs Ryžių sriuba (augalinis, tausojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Troškintas jautienos - kiaulienos maltinukas su daržovių padažu (tausojantis) (K) ; 80 g Virtas perlinis kuskusas (tausojantis) (G) ; 80 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 35 g Šviežių daržovių (agurkai, morkos) lazdelės ; 60 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	Pietūs Lęšių sriuba su grietine (tausojantis) (30%) (P) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Lašišos kepsneliai (tausojantis) (Ž) ; 80 g Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, tausojantis) (G) ; 80 g Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis) ; 80 g Stalo vanduo su apelsiniais ; 150 g	Pietūs Barščiai su pupelėmis ir grietine (30%) (P) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Vištienos plokštainis (tausojantis) (G, K, P) ; 80 g Birūs ryžiai (tausojantis) ; 100 g Šviežių daržovių (agurkai, morkos) lazdelės ; 60 g Šviežių pomidorų skiltelės/griežinėliai ; 40 g
Vakarienė Naminė bandelė su varške 9% (G, P) ; 80 g Pienas, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g	Vakarienė Bananų duona (tausojantis) (G, K, P) ; 100 g Jogurtas natūralus (3,5%) ; 125 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Apkepti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P) ; 120 g Grietinė, 35 % riebumo (P) ; 5 g Trintos uogos ; 10 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	Vakarienė Keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis) ; 180 g Kefyras, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g	Vakarienė Virti makaronai (tausojantis, augalinis) ; 100 g Pomidorų padažas makaronams (augalinis, tausojantis) ; 50 g Fermentinio sūrio lazdelės ; 25 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, S - Sojų pupelės ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

- Vaisiai pristatomi į grupes priešpiečių metu ir teikiami visą dieną. Valgiaraštyje nurodyti daržovių rinkinukai ir vaisiai keičiami remiantis sezoniškumu ar nenumatytais aplinkybėmis.
- Valgiaraštis gali būti koreguojamas atsižvelgiant į nenumatytas aplinkybes išlaikant maistines energines vertes.