VALGIARAŠTIS

2026-07-03

I Savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai Miežinių kruopų košė su pienu 2.5 % (tausojantis) (P) ; 150 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g Trintos uogos ; 5 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g	**Pusryčiai** Tiršta ryžių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) (P) ; 150 g „Pik Nik“ sūrio lazdelės (P,) ; 20 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Pusryčiai** Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis) (G, S) ; 150 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, tausojantis) ; 150 g Skrebutis su kiaušiniu (tausojantis) (G, K) ; 30 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Pusryčiai** Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis) (S) ; 150 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) ; 100 g	**Priešpiečiai** Sezoninių vaisių lėkštelė (augalinis) ; 140 g
Pietūs Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis) (P) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) (P) ; 80 g Bulvių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (P) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas (P, M, P) ; 80 g Stalo vanduo su apelsinais ; 150 g	**Pietūs** Barščiai su pupelėmis ir grietine (30%) (P) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Kalakutienos maltinukai su rausvuoju padažu (tausojantis) (G, K, P) ; 100 g Biri grikių košė (tausojantis, augalinis) ; 100 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 (tausojantis) ; 100 g Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, tausojantis) (G) ; 100 g 3. daržovių rinkunukas ; 100 g Stalo vanduo su apelsinais ; 150 g	**Pietūs** Trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Žuvies (lydekos, menkės) maltinukas (tausojantis) (G, Ž, K) ; 80 g Birūs ryžiai (tausojantis) ; 100 g 3. daržovių rinkunukas ; 100 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	**Pietūs** Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) (G) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis (tausojantis) (P) ; 100 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 100 g Stalo vanduo su apelsinais ; 150 g
Vakarienė Kukurūzinis varškės pudingas su uogomis (K, P) ; 140 g Grietinėlė, 35 % riebumo (P) ; 5 g Trintos uogos ; 10 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Omletas keptas orkeitėje (G, K, P) ; 150 g Viso grūdo duona su sviestu (82%) (G, P) ; 21 g Koncervuoti žirneliai ; 50 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Sklindžiai su obuoliais (tausojantis) (G, K, P) ; 130 g Uogų - jogurto padažas ; 15 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) (G, P) ; 150 g Trintos uogos ; 10 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, tausojantis) (G) ; 150 g Pomidorų padažas makaronams (augalinis, tausojantios) ; 25 g Kefyras, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys 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) ; 150 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 žirneliai ; 50 g Sumuštinis su fermentiniu sūriu (G, P) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Pusryčiai** Penkių grūdų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis) (S) ; 150 g Trintos uogos ; 5 g Pienas, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g Trapučiai ; 8 g	**Pusryčiai** Kvietinių kruopų košė su pienu 2.5 %(tausojantis) (G, P) ; 150 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% (tausojantis) (G, P) ; 170 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, tausojantis) ; 150 g Vištienos maltinukas, troškintas grietinėlėje (tausojantis) (G, K, P) ; 80 g Perlinio kuskuso kruopos su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis) (G) ; 100 g Morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) ; 100 g Stalo vanduo su apelsinais ; 150 g	**Pietūs** Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) (P) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Ryžių plovas su vištienos mėsa (tausojantis) ; 140 g 3 daržovių rinkinukas (P, M, P) ; 100 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	**Pietūs** Šaltibarščiai (tausojantis) (K, P) ; 150 g Skrebutis (tausojantis) (G) ; 25 g Kapotos vištienos kepsnys (tausojantis) (G, K) ; 80 g Virtos bulvės (tausojantis) ; 80 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 80 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g	**Pietūs** Trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Žuvies (lydekos, menkės) maltinukas (tausojantis) (G, Ž, K) ; 80 g Biri grikių košė (tausojantis, augalinis) ; 120 g Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) ; 120 g Stalo vanduo su apelsinais ; 150 g	**Pietūs** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis) (G) ; 150 g Kvietinė duona (G) ; 20 g Bulvių plokštainis su kiauliena (tausojantis) (G, K, P) ; 200 g Grietinė, 30 % riebumo (P) ; 10 g 3 daržovių rinkinukas (PPA) ; 100 g Stalo vanduo su citrina ; 150 g
Vakarienė Varškės apkepas (tausojantis) (K, P) ; 140 g Grietinė, 30 % riebumo (P) ; 10 g Trintos uogos ; 5 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Pieniška sriuba su makaronais (tausojantis) (P) ; 250 g Skrebutis (tausojantis) (G) ; 40 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Kietagrūdžiai makaronai (augalinis, tausojantis) (G) ; 100 g Virtos dešrelės (tausojantis) ; 60 g Agurkų riekelės ; 100 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Kibinai su kiauliena (tausojantis) (G, K, P) ; 70 g Natūralus vištienos sultinys (tausojantis) (SA) ; 100 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 70 g	**Vakarienė** Virti varškėtukai (tausojantis) (G, K, P) ; 160 g Grietinė, 30 % riebumo (P) ; 10 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys 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) ; 170 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) ; 200 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 orkeitėje (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, tausojantsi) ; 150 g Viso grūdo dalių rūginė duona (G) ; 20 g Kalakutienos troškinys su kukurūzais (tausojantis) ; 100 g Biri grikių košė (tausojantis, augalinis) ; 100 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 30 g Šviežių daržovių (agurkai, morkos) lazdelės ; 70 g Stalo vanduo su apelsinais ; 150 g	**Pietūs** Šaltibarščiai (tausojantis) (K, P) ; 150 g Skrebutis (tausojantis) (G) ; 25 g Troškinta jautienos mėsa su daržovėmis (tausojantis) (P) ; 100 g Virtos bulvės (tausojantis) ; 120 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 ruginė duona (G) ; 20 g Troškintas jautienos - kiaulienos maltinukas su daržovių padažu (tausojantis) (K) ; 100 g Virtas perlinis kuskusas (tausojantis) (G) ; 100 g Šviežių daržovių (paprikų) lazdelės ; 35 g Šviežių daržovių (agurkai, morkos) lazdelės ; 80 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 apelsinais ; 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) ; 100 g Pienas, 2,5 % riebumo (P) ; 150 g	**Vakarienė** Bananų duona (tausojantis) (G, K, P) ; 130 g Jogurtas natūralus (3,5%) ; 125 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g	**Vakarienė** Apkepti varškėčiai (tausojantis) (G, K, P) ; 140 g Grietinėlė, 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, tausojantios) ; 50 g Fermentinio sūrio lazdelės ; 25 g Žolelių arbata be cukraus ; 150 g

Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys 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 nenumatytoms aplinkybėms.
- Valgiaraštis gali būti koreguojamas atsižvelgiant į nenumatytas aplinkybes išlaikant maistines energines vertes.