**IGNALINOS „ŠALTINĖLIO“ MOKYKLA**

**15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS 2023-2024 M. M.**

**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| **Trijų grūdų kruopų košė su sviestu 82 %**  **Traputis**  **Nesaldinta mėtų arbata** | **Miežinių kruopų košė su sviestu 82 %**  **Viso grūdo batonas su sviestu 82 %**  **Nesaldinta aviečių arbata** | **Grikių kruopų košė su sviestu 82 %**  **Pilno grūdo batonas su varškės sūriu**  **Nesaldinta žalia arbata** | **Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 %**  **Duonos lazdelės**  **Nesaldinta juoda arbata** | **Saldi perlinių kruopų košė**  **Pienas 2,5 %** |
| **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** |
| **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| **Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba**  **Grietinė 30 %**  **Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su avižų selenėlėmis ir tarkuotu obuoliu**  **Biri grikių kruopų košė**  **Agurkų, pomidorų, paprikų "lėkštelė"**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Avinžirnių sriuba**  **Kalakutų šlaunelių ir daržovių troškinys**  **Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti)**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo su citrina** | **Pupelių sriuba**  **Grietinė 30 %**  **Garuose kepta riebi žuvis (lašiša) su žolelėmis**  **Birūs ryžiai su ciberžole**  **Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Burokėlių sriuba su bulvėmis, morkomis**  **Grietinė 30 %**  **Švediški jautienos kukuliai**  **Kuskusas**  **Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Daržovių (ž. žirneliai) ir viso grūdo makaronų sriuba**  **Garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis**  **Traškios bulvytės**  **Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| **Omletas**  **Viso grūdo balta duona**  **Nesaldinta juodoji arbata** | **Varškės apkepas su razinomis**  **Natūralus jogurtas 2,5 %**  **Nesaldinta liepžiedžių arbata** | **Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba**  **Viso grūdo batonas** | **Varškės blyneliai**  **Natūralus jogurtas 2,5 %**  **Nesaldinta ramunėlių arbata** | **Virtos pieniškos dešrelės (aukščiausia rūšis)**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Raugintas agurkas** |

**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| **Viso grūdo avižų dribsnių košė su sviestu 82 %**  **Pik-Nik sūrio lazdelė**  **Nesaldinta juodųjų serbentų arbata** | **Kvietinių kruopų košė su sviestu 82 %**  **Tradicinė pynutė**  **Nesaldinta erškėtrožių arbata** | **Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu 82 %**  **Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 % ir fermentiniu sūriu 45 %**  **Nesaldinta vaisinė arbata** | **Tradicinis varškės apkepas**  **Natūralus jogurtas 2,5 %**  **Nesaldinta mėtų arbata** | **Saldus ryžių pudingas**  **Duoniukai**  **Nesaldinta ramunėlių arbata** |
| **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** |
| **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| **Ukrainietiški barščiai**  **Grietinė 30 %**  **Vištienos guliašas su morkomis**  **Kuskusas**  **Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti)**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis**  **Kiaulienos ir morkų troškinys su porais**  **Bulvių košė su sviestu 82 %**  **Pomidorai**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis**  **Grietinė 30 %**  **Traški vištienos filė**  **Viso grūdo makaronai su prieskoninėmis žolelėmis**  **Kopūstų, morkų ir paprikų salotos**  **Vanduo su citrina** | **Burokėlių sriuba su pupelėmis**  **Grietinė 30 %**  **Orkaitėje keptos bulvės su jautienos įdaru**  **Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti)**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu**  **Garuose kepta žuvis (menkė)**  **Virtos bulvės**  **Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais**  **Vanduo** |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| **Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis**  **Kefyras 2,5%** | **Tradiciniai virti varškėčiai su grietinės 30 % ir sviesto 82 % padažu**  **Nesaldinta melisos arbata** | **Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais**  **Natūralus jogurtas 2,5 %**  **Nesaldinta juoda arbata** | **Pieniška miežinių kruopų sriuba**  **Pyragas** | **Virtas kiaušinis**  **Pilno grūdo duona su sviestu**  **82 %**  **Nesaldinta aviečių arbata** |

**3 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| **Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82 %**  **Sausainiai**  **Nesaldinta aviečių arbata** | **Manų kruopų košė su sezoniniais vaisiais**  **Nesaldinta juodoji arbata** | **Kuskuso kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi**  **Pilno grūdo duona su sviestu**  **82 % ir dešra (aukščiausia rūšis)**  **Nesaldinta čiobrelių arbata** | **Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi**  **Pik-Nik sūrio lazdelė**  **Nesaldinta ramunėlių arbata** | **Penkių grūdų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi**  **Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 % ir pomidoru**  **Nesaldinta mėtų arbata** |
| **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** |
| **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** | **Sezoniniai vaisiai** |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| **Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis**  **Grietinė 30 %**  **Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa**  **Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti)**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Tiršta moliūgų sriuba**  **Grietinė 30 %**  **Lydekos blyneliai**  **Virtos bulvės su krapais**  **Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Burokėlių sriuba su bulvėmis, morkomis**  **Grietinė 30 %**  **Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės**  **Birūs ryžiai su ciberžole**  **Kopūstų, morkų, paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Pupelių sriuba**  **Grietinė 30 %**  **Grietinėlėje troškinta vištienos filė su morkomis**  **Bulvių košė su sviestu**  **Švieži pomidorai**  **Viso grūdo ruginė duona**  **Vanduo** | **Vištienos file frikadelių sriuba**  **Virtinukai su mėsa**  **Pomidorų, agurkų paprikų "lėkštelė"**  **Grietinės 30 %-sviesto 82 % padažas**  **Vanduo su citrusiniais vaisiais** |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| **Mieliniai viso grūdo jogurtiniai blyneliai**  **Uogų ir bananų tyrė-jogurtas 2,5 %**  **Nesaldinta čiobrelių arbata** | **Kepti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo kvietiniais miltais**  **Natūralus jogurtas 2,5 %**  **Nesaldinta mėtų arbata** | **Apkeptos bulvės**  **Kefyras 2,5 %** | **Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis (aukščiausia rūšis)**  **Nesaldinta aviečių arbata** | **Traškūs kukurūzų dribsniai**  **Pienas 2,5 %** |

***Sudarant valgiaraštį naudota:*** ,,Sveiko maisto gamyba" Raminta Bogušienė. 322 technologinių kortelių, valgiaraščių ir metodinės medžiagos rinkinys; Sveikatai palankus

technologinių ir valgiaraščių rinkinys darželiams. VŠĮ. Sveikatai palankus 2017 m.

***Valgiaraštį sudarė:*** dietistė Zita Mackevičienė