**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