

IGNALINOS „ŠALTINĖLIO“ MOKYKLA
15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS 2024-2025 M. M.

1 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|--|--|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Trijų grūdų kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Traputis 15/15 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Varškės apkepas 150/180 g Natūralus jogurtas 2,5% 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Grikių kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Viso grūdo sumuštiniai su varškės sūriu 45% 25/5/20 30/7/22 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Tiršta manų kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Duonos lazdelės 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Virtos pieniškos dešrelės 100/120 (aukščiausia rūšis), pomidoras 40/50 g Viso grūdo šviesi duona su sviestu. 30/5-40/7 g Nesaldinta arbata 100/150 g |
| PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI |
| Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis 100/150 g Grietinė 30% Kiaulienos kepsnys 80/90 g Virtos bulvės 80/90 g Pomidorai, paprika 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo su apelsinu 100/150 g | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu 100/150 g Kalakutienos filė kukulaičiai 85/95 g Viso grūdo makaronai su prieskoninėmis žolelėmis 75/90 g Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (šaltuoju metų laiku rauginti kopūstai) 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 20/30 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g | Pupelių sriuba 100/150 g Grietinė 30 % Garuose kepta riebi žuvis (lašiša) su žolelėmis 80/90 g Bulvių košė su sviestu 80/90 g Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 20/30 g Stalo vanduo 100/150 g | Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba 100/150 g Grietinė 30 % Jautienos kukuliai 80/100 g Birūs ryžiai su ciberžole. 70/80 g Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 75/95 g Viso grūdo ruginė duona 20/30 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g | Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis 100/150 g Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 80/100 g Bulvių košė su krapais 75/90 g Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (šaltuoju metų laiku rauginti kopūstai) 80/100 g Stalo vanduo 100/150 g |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Omletas 150/200 g Viso grūdo šviesi duona su sviestu 82% 20/5/30/5 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Miežinių kruopų košė su sviestu 82% 150/200 g Vaflių lakštai 15/15 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Kepti moliūgų blynėliai su kefyru 150/200 g Natūralus jogurtas 2,5% 15/20 g | Viso grūdo mieliniai varškės blynėliai 180/200 g Natūralus jogurtas 2,5 % 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba. 150/200 g Viso grūdo batonas 30/40 g |

2 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|---|---|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Viso grūdo avižų dribsnių košė su sviestu 82 % 150/200 g Pik-Nik sūrio lazdelė 20/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Saldus ryžių pudingas 150/200 g Bandelė su įdaru 50/50 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu 82 % 150/200 g Viso grūdo batonas su sviestu 82 % ir fermentiniu sūriu 45% 30/5/20 40/5/25 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Tradicinis varškės apkepas 150/180 g Natūralus jogurtas 2,5 % 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% 150/200 g Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% , kiaušiniu. 0,5/5/20 1/10/40 g Nesaldinta arbata 100/150 g |
| PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI |
| Sezoniniai vaisiai 110/130 g. | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150 g Grietinė 30 % Kalakutų šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) 180/200 g Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti) 80/100 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo 100/150 g | Burokėlių sriuba su pupelėmis 100/150 g Grietinė 30% Kiaulienos kukuliai su avižų sėlenėlėmis ir tarkuotu obuoliu 85/100 g Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/85 g Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% 80/100 g Viso grūdo ruginė duona 20/30 g Stalo vanduo su apelsinu 100/150 g | Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis 100/150 g Grietinė 30 % Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje 160/180 g Bulvių košė su sviestu 82% 75/85 g Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (šaltuoju metų laiku rauginti kopūstai) 80/90 g Stalo vanduo 100/150 g | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 100/150 g Garuose kepta žuvis (menkė) 80/90 g Birūs ryžiai su ciberžole 70/80 g Virtų burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir raugintais agurkais 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g | Ukrainietiškai barščiai 100/150 g Grietinė 30% Kiaulienos ir morkų troškiny 150/180 g Bulvių košė su sviestu 82% 80/100 g Agurkų, pomidorų, paprikų lėkštelė 80/100 g Stalo vanduo |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Kepti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais 170/180 g Natūralus jogurtas 2,5% 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis 150/200 g Kefyras 2,5% 150/180 g | Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais 160/200 g Natūralus jogurtas 2,5 % 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Makaronai su sūriu 45% 150/5 200/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Pieniškasis braškių kokteilis 150/200 g Bandelė 50/50 g |

3 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|---|---|--|--|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82 % 150/200 g Sausainiai 40/50 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Manų košė su cinamonu 150/200 g Pik-nik sūrio lazdelė 40% 20/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Saldi perlinių kruopų košė 150/200 g Riestainiai 40/50 g Pienas 2,5% 100/150 g | Grikių kruopų košė su sviestu 82% 150/200 g Pilno grūdo duona su sviestu 82 % ir dešra (aukščiausia rūšis) 30/5/20 40/5/25 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Virtas kiaušinis 65/65 g Pilno grūdo duona su sviestu, tepamu sūriu 15/5/35 20/7/40 g Nesaldinta arbata 100/150 g |
| PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PRIEŠPIEČIAI |
| Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g | Sezoniniai vaisiai 110/130 g |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| Burokėlių ir pomidorų sriuba 100/150 g Grietinė 30 % Ryžių plovai su vištienos filė 150/180 g Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti) 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo 100/150 g | Šviežių kopūstų sriuba (šaltuoju metų laiku raugintų kopūstų) 100/150 g Grietinė 30 % Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže 80/90 g Virtos bulvės su krapais 80/90 g Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis 100/150 g Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 85/95 g Traškios bulvytės 80/90 g Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 20/30 g Stalo vanduo 100/150 g | Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija 100/150 g Grietinė 30 % Grietinėleje troškinta vištienos filė su morkomis 150/180 g Birūs ryžiai su ciberžole 90/100 g Švieži pomidorai 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 20/30 g Stalo vanduo su apelsiniais 100/150 g | Pieniška miežinių kruopų sriuba 100/150 g Virtinukai su mėsa (kiaulienos kumpinė) 150/200 g Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorų, paprikos lazdelės) 70/80 g Grietinės 30 % sviesto 82 % padažas 20/25 g Vanduo su citrusiniais vaisiais 100/150 g |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Virtos bulvės apkeptos konvencinėje krosnyje 150/200 g Kefyras 2,5 % 150/180 g | Orkaitėje keptas viso grūdo prancūziškas skrebutis 60/70 g Geriamas jogurtas 2,5 % 150/200 g | Mieliniai bananiniai blynėliai 160/200 g Uogų – jogurto padažas 2,5 % 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Tradiciniai virti varškėčiai (varškė 9%) su grietinės 30 % ir sviesto 82% padažu 150/180 g Nesaldinta arbata 100/150 g | Penkių grūdų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150/200 g Duoniukai 10/15 g |

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. 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų rinkinys. Pusryčiai. Pietūs. Vakarienė

Atsiradus nenumatytoms sąlygoms valgiaraštis gali kisti.

Valgiaraštį sudarė: Dietistė Zita Mackevičienė