IGNALINOS „ŠALTINĖLIO“ MOKYKLA
15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS
1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Grikių kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Traputis 20/20 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Manų kruopų košė su sviestu 82% 150/200 g Viso grūdo batonas su sviestu 82%, varškės sūriu 45 % 30/5/20 40/7/22 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Avižinis bananinis varškės apkepas 150/200 g Natūralus jogurtas 2,5% 20/25 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Penkių grūdų kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Vaflių lakštai 20 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82% 150/200 g Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 %, kiaušiniu 0,5/5/30-0,5/10/40 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
Burokėlių sriuba su bulvėmis 100/150 g Grietinė 30% Kiaulienos ir morkų troškinys su porais 150/170 g Virtos bulvės 80/90 g Pomidorai, paprika, agurkas 85/100 g Viso grūdo ruginė duona 30/40 g Stalo vanduo su apelsinu 100/150 g	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 100/150 g Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 85/95 g Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi 75/90 g Daržovių asorti 80/100 g Viso grūdo ruginė duona 30/40 g Stalo vanduo 100/150 g	Avinžirnių sriuba 100/150 g Kalakutienos krūtinėlės troškinys su daržovėmis 160-185 g Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/100 g Viso grūdo ruginė duona 30/40 g Stalo vanduo 100/150 g	Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis 100/150 g Grietinė 30 % Garuose kepta žuvis (lydeka) 80/90 g Birūs ryžiai su ciberžole 70/80 g Burokėlių ir ananasų salotos 80/100g , žali žirneliai 40 g Viso grūdo ruginė duona 30/40 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija 100/150 g Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės 80-100 g Bulvių košė su sviestu 82% 80/90 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
Mielinės bandelės su dešrelėmis 150/200 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Viso grūdo kvietinių miltų blyneliai su obuoliais 160/200 g Natūralus jogurtas 2,5% 20/25g Trintos braškės 50 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Miežinių kruopų košė su sviestu 82% 150/200 g Sausainiai 40/50 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Bulvių košė su sviestu 82% 150/200 g Kefyras 2,5% 150/200 g	Kukurūzų dribsniai su pienu 150/38g 200/45 g Pik-Nik sūrio lazdelė 20/20 g Bananai 80/100 g

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Trijų grūdų kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Duonos lazdelės 20/25 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Saldus ryžių pudingas 150/200 g Viso grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% 30/5/20 40/7/25 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Kvietinių kruopų košė su sviestu 82 % 150/200 g Duonos lazdelės 20/30 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Omletas 150/200 g Viso grūdo duona su sviestu 82% 30/5 40/7 Nesaldinta arbata 100/150 g	Manų košė su sviestu 82% 150/200 g Pik-Nik sūrio lazdelė 20/20 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 % Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje 170/180 g Bulvių košė su sviestu 82% 80/90 g Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti) 80/100 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo 100/150 g	Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru 100/150 g Grietinė 30% Kiaulienos kukuliai su avižų sėlenėlėm ir tarkuotu obuoliu 85/100 g Traškios bulvytės 80/90 g Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/100 g Stalo vanduo su apelsinu 100/150 g	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu 100/150 g Grietinė 30 % Garuose kepta riebi žuvis (šamas arba lašiša) su žolelėmis 80/90g Bulvių košė su sviestu 82% 80/90 g Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais 80/100 g Viso grūdo duona 30/40 g Stalo vanduo 100/150 g	Skaldytų žirnių sriuba 100/150 g Kalakutienos filė kukulaičiai 85/95 g Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais 80/90 g Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/100 g 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g	Vištienos filė frikadelių sriuba 100/150 g Virtinukai su mėsa 150/200 g Grietinės 30%–sviesto 82% padažas 20-25 g Agurkų, pomidorų, paprikų salotų lėkštelė 80/100 g Stalo vanduo
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Varškės kukuliai (varškė 9%) 180/200 g Natūralus jogurtas 2,5% 20/30 g Trintos braškės 50 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Mieliniai–bananiniai blyneliai 160/200 g Natūralus jogurtas 2,5% 20/30 g Nesaldinta arbata 100/150g	Makaronai su fermentiniu sūriu 45% 150/15 200/20g Nesaldinta arbata 100/150 g	Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (varškė 9%) 170/180g Natūralus jogurtas 2,5% 20/25 g Trintos uogos 25 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Pieniška miežinių kruopų sriuba 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 20/30 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Tradicinis varškės apkepas 150/180 g Natūralus jogurtas 25/30 g Nesaldinta arbata 100/150 g	Miežinių kruopų košė su sviestu 82% 150/200 g Mielinės varškės bandelės 50/60 g Nesaldinta arbata 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 82%, tepamu sūriu 15/5/35g 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
Ukrainietiški barščiai 100/150 g Grietinė 30 % Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa 150/180 g Švieži agurkai (šaltuoju metų laiku rauginti) 80/90 g Virti brokoliai 60 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo100/150 g	Šviežių kopūstų sriuba 100/150 g (Šaltuoju metų laiku raugintų kopūstų) Grietinė 30 % Netikras zuikis 80/100 g Sviesto 82%–grietinės padažas 30% 15-20 g Birūs ryžiai su ciberžole 80/90 g Paprikų, pomidorų ir agurkų salotų lėkštelė 80/90 g Viso grūdo ruginė duona 30/30 g Stalo vanduo su citrina 100/150 g	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba 100/150g Grietinėlėje troškina vištienos filė su morkomis 150/180 g Bulvių košė su sviestu 82% 80/90 g Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/100 g Viso grūdo ruginė duona 30/40 g Stalo vanduo 100/150 g	Pieniška makaronų sriuba 100/150g Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže 80/95 g Kuskusas 80/90 g Virtų burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir raugintais agurkais 80/100g Stalo vanduo su apelsinais 100/150 g	Burokėlių sriuba su bulvėmis 100/150 g Grietinė 30% g Jautienos–kiaulienos kukuliai 80-100 g Virtos bulvės su krapais 80/90 g 70/80 g Šviežių kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (šaltuoju metų laiku rauginti kopūstai) Stalo vanduo 100/150 g
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Orkaitėje keptos bulvės 150/200 g Kefyras 2,5 % 150/200 g	Perlinių kruopų rizotas 150/200 g Pienas 2,5 % 150/200 g Riestainiai 40/50g	Kepti moliūgų blyneliai su kefyru 2,5 % 150/200 g Natūralus jogurtas 2,5 25/25 g Trintos uogos 30 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 Nesaldinta arbata 100/150g

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: Mitybos specialistė Zita Mackevičienė