

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

1 SAVAITĖ

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

2 SAVAITĖ

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

3 SAVAITĖ

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

**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.

Atsiradus nenumatytoms sąlygoms valgiaraštis gali kisti

**Valgiaraštį sudarė:** Dietistė Zita Mackevičienė

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 8 800 404 03