

LOPŠELIS DARŽELIS „VYDŪNĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150ml	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 90g;100g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Švž. pomidorai 50g; Jogurtas 125ml; Arbata be cukraus 200ml	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu ir kepintomis sezamo sėklomis 150/4/5g; Trintos uogos 20g;25g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150/2 ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 150/4/4g; Sezoninis vaisius 100g;130g; Vaisinė arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g;20g Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata su citrina 150/2ml;
Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis 60/15g;70/18g; Perlinių kruopų košė su sviestu 80/2g; 100/2g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g;100g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g Garuose virtas vištienos maltinis paskanintas sūriu 60g;80g; Biri ryžių košė 80g; Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70/5g; 80/6g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml	Pietūs: *Trinta moliūgų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Skrebutis 20g; Keptas su garasis maltas kalakutienos kepsnys 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g;90/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; 50/1g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: *Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Jautienos befstrogenas 60/30g; Virti kietųjų kviečių makaronai 70/2g;80/2g; Morkų lazdelės 50g; Marinuoti agurkai 30g; 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	Pietūs: *Kremtinė morkų sriuba su lęšiais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis; 60g;80g; Virtos bulvės 70g; 90g; Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 80/5g;90/6g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 120g; Jogurtas 20g; Arbata be cukraus 200ml; Sezoninis vaisius 100g;	Vakarienė: Tiršta pienoška manų kruopų košė paskaninta cinamonu 150/3g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 140g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Sklindžiai su obuoliais 80g; 100g; Trintos braškės 25g; Jogurtas 40g; Arbata be cukraus 200ml Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; Sumuštinis su sviestu ir sūriu 25/4/13g;30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Trinta plakta varškė su trintomis uogomis 100/40g;130/50g; Sezoninis vaisius 80g; Pieno ir vaisių kokteilis 150ml;200ml;

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu.

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trupučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų

LOPŠELIS DARŽELIS „VYDŪNĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g;25g; Sezoninis vaisius 100g; Sūrio lazdele 20g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu 150/3g; 200/4g; Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu 20/5/15g; 25/6/19g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Sūrio lazdele 20g;40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Konservuoti žirneliai 20g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 35/6/18g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: *Kreminė pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 25g; Plikytu ryžių plovai su kiaulienos mėsa 90/45g; 110/55g; Marinuoti agurkai 30g; Švž. paprikų lazdelės 40g;50g Vanduo su citrina 200/2g	Pietūs: *Burokėlių sriuba su bolivine balanda (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;30g; Troškinta vištienos mėsa 50/15g; 70/20g; Biri grikių košė 70g; 80g; Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 70/7g; 90/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml	Pietūs: *Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Virtų bulvių ir kiaulienos mėsos blynai "Žemaičiai" 120g;150g; Grietinė 15g; 20g; Morkų lazdelės (traškios morkytės) 30g; Marinuoti agurkai 50g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml	Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Perlinių kruopų troškinys daržovėmis, kalakutiena ir naminiu pomidoru padažu 105/60/18g;115/65/20g; Švž. daržovių traškios lazdelės (agurkai, paprika) 60g; Švž. pomidorai 30g;40g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml	Pietūs: *Agurkinė sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (lašišos) gabaliukas pagardinti citrina 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 40/4g;50/5g; Raugintų kopūstų salotos 30/1g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 100/10g; 120/12g; Pienas 150ml; 200 ml; Sezoninis vaisius 60g;80g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; 120g; Trintos uogos 20g;25g; Arbata be cukraus 150ml; Sezoninis vaisius 80g;	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; Mielinė cinamoninė bandelė 40g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Mieliniai blynai 80g; 100g; Trintos uogos 20g;25g; Sezoninis vaisius 50g; Pienas 150ml; 200ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 120g;150g; Jogurtinis padažas 30g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.

*pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu.

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų

RUDUO-ŽIEMA 2026-2027 m.

LOPŠELIS DARŽELIS „VYDŪNĖLIS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; Trintos uogos 25g; Sūrio lazdelė 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 200g;	Pusryčiai: Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius 120g; 140g; Sūrio lazdelė 20g;40g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 150g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150g	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g; Trapučiai 10g;20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/4 ml;
Pietūs: *Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su malta mėsa (kiauliena ir jautiena) ir daržovių padažu (pomidorų, paprikų, svogūnų, česnakų) 85/45/25g; 100/50/25g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejumi 50/8g; Šv. paprikų lazdelės 30g;40g Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Keptos krosnyje kalakutienos file lazdelės su žolelių prieskoniais 60g;80g; Daržovių padažas 20g; Virtos bulvės 70g; 90g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 30/3g; 40/4g; Švž. pomidorai 20g;30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Trinta moliūgų sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Skrebutis 20g; Naminis kiaušienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Morkų lazdelės 30g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;25g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60g;70g; Bulvių ir avinžirnių košė 80g;100g; 2-ių rūšių daržoves (agurkai, pomidorai) 90g; Stalo vanduo su apelsinais be cukraus 180/20ml;	Pietūs: *Lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g;25g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) plokštainis su sūriu 60g;80g; Biri ryžių kruopų košė 80g; 90g; Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/3g; 50/4g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu 90/7g; Švž pomidorai 50g; Duona su sviestu 20/4g;30/5g; Žirneliai 20g; 40g; Arbata be cukraus 150ml	Vakarienė: Trinta plakta varškė su trintomis uogomis 100/40g;130/50g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 200ml	Vakarienė: Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu 150/3g; Sumuštinis su sviestu ir suriu 20/4/11g; 30/5/15g; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 120g; Trintos uogos 25g; Grietinė 15g;20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje pagardintos žalumynais (augalinis) 100g;150g; Švž. Pomidorai 50g;80g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 30g Kefyras 150g; 200g

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu.

Priešmokyklinukams yra duodami papildomi produktai: vaisiai, jogurtai, pienas, sūrio lazdelės, trapučiai, kukurūzų lazdelės ir kiti produktai, priklausomai nuo centralizuotų pirkimų