

## Senosios Varėnos ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo skyriaus valgiaraštis

### I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<b>PUSRYČIAI</b>				
Varškės pudingas ( <i>tausojantis</i> ) Natūralus jogurtas (3,5%)  Trintos sezoninės arba šaldytos uogos  Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> ) Nesaldinta aviečių arbata	Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )  Trintos sezoninės arba šaldytos uogos su cukrumi Šviežios plėšomos sūrio dešrelės Pik-nik Kids Original  Nesaldinta vaisinė arbata	Tiršta miežinių kruopų košė ( <i>tausojantis</i> )  Sviestas (82 %)  Keksiukai  Nesaldinta vaisinė arbata	Varškės spygliukai ( <i>tausojantis</i> ) Natūralus jogurtas (3,5%)  Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Traputis ( <i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i> )  Nesaldinta juodoji arbata	Makaronai su varške ir sviestu ( <i>tausojantis</i> )  Sumuštinis su virta dešra ir agurku  Nesaldinta ramunėlių arbata

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

<b>PIETŪS</b>				
Vanduo Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> )( <i>augalinis</i> )  Viso grūdo ruginė duona Kepsnys "Svogūnėlis" ( <i>malta kiaulienos patiekalas</i> ) ( <i>tausojantis</i> )  Miežinių kruopų košė su sviestu Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %) Agurkai	Vanduo Barščių sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) Grietinė 30%  Viso grūdo kvietinė duona Troškinta kalakutiena ( <i>tausojantis</i> )  Biri grikių kruopų košė Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5 %) Pomidorai	Vanduo Trinta avižinių sriuba su bulvėmis, morkomis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )  Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos guliašas ( <i>tausojantis</i> )  Bulvių košė Agurkai  Pomidorai	Vanduo Žirnių-perlinių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )  Viso grūdo kvietinė duona Kiauliena su troškintais kopūstais ( <i>tausojantis</i> )  Virtos bulvės Agurkai  Konservuoti kukurūzai	Vanduo Pertrinta daržovių sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )  Viso grūdo ruginė duona Žuvies maltinis ( <i>menkė</i> ) ( <i>tausojantis</i> )  Kvietinių kruopų košė Burokėlių salotos su aliejumi  Agurkai

### VAKARIENĖ

Pieniška miltinių kukulaičių sriuba ( <i>tausojantis</i> ) Vaisiai  Batonas su sviestu	Viso grūdo sklandžiai su varške  Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Natūralus jogurtas (3,5 %) Nesaldinta melisos arbata	Kepti varškėčiai  Jogurtas "Jums" (2,5%)  Nesaldinta mėtų arbata	Omletas su sūriu ( <i>tausojantis</i> )  Pomidorai  Viso grūdo kvietinė duona Nesaldinta aviečių arbata	Pieniška miežinių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) Užkepta kvietinė duona su sūriu  Vaisiai
---	---	--	--	--

**II savaitė**

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

**PUSRYČIAI**

Tiršta avižinių dribsnių košė ( <i>tausojantis</i> )	Tiršta ryžių ( <i>šlifuočių</i> ) kruopų košė ( <i>tausojantis</i> )	Kvietinių kruopų košė ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Virti varškėčiai ( <i>tausojantis</i> )	Viso grūdo makaronai su sūriu (45 %) ( <i>tausojantis</i> )
Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Alyvuogių aliejus	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Sausainiai "Sveikuoliai"
Traputis ( <i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i> )	Šviežios plėšomos sūrio dešrelės Pik-nik Kids Original	Viso grūdo ruginė duona	Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )	Nesaldinta vaisinė arbata
Pienas (2,5 %)	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta kmynų arbata	Nesaldinta juodoji arbata	

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

**PIETŪS**

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Žirnių sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Raugintų kopūstų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Pertrinta moliūgų arba cukinijų sriuba ( <i>tausojantis</i> )	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Pupelių sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )
Viso grūdo kvietinė duona	Viso grūdo kvietinė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo kvietinė duona
Maltas kiaulienos šnicelis ( <i>tausojantis</i> )	Kiaulienos kukulis su avižių sėlenomis ( <i>tausojantis</i> )	Paukštienos kukuliai ( <i>tausojantis</i> )	Kepta žuvis kiaušinyje ( <i>jūros lydeka</i> )	Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškinytis ( <i>tausojantis</i> )
Biri ryžių ( <i>šlifuočių</i> ) kruopų košė	Bulvių košė	Miežinių kruopų košė su sviestu	Biri perlinių kruopų košė	Pekino salotos su agurkais ( <i>obuoliais, porais ir aliejumi</i> )
Agurkų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)	Agurkai	Burokėlių salotos su aliejumi	Šviežių kopūstų salotos su aliejumi su morkomis	Morkų lazdelės
Pomidorai	Žali žirnėliai	Konservuoti kukurūzai	Pomidorai	

**VAKARIENĖ**

Vištienos kepinukas ( <i>tausojantis</i> )	Pieniška makaronų sriuba ( <i>tausojantis</i> )	Apkeptos bulvės ( <i>tausojantis</i> )	Viso grūdo sklindžiai su obuoliais ir bananais	Varškės ir ryžių apkepas ( <i>tausojantis</i> )
Viso grūdo kvietinė duona	Vaisiai	Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )	Natūralus jogurtas (3,5%)	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos
Burokėlių salotos su žirnėliais ( <i>su aliejumi</i> )	Užkepta viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Kefyras (2,5 %)	Nesaldinta melisos arbata	Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )
Vaisiai			Vaisiai	Nesaldinta mėtų arbata
Nesaldinta mėtų arbata				



### III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

#### PUSRYČIAI

Miežinių dribsnių košė ( <i>tausojantis</i> )	Tiršta saldi manų kruopų košė ( <i>tausojantis</i> )	Tiršta grikių kruopų košė ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Saldus ryžių pudingas ( <i>ausojantis</i> )	Penkių javų kruopų košė ( <i>tausojantis</i> )
Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Bandelė su įdaru	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Keksiukai	Alyvuogių aliejus Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/uogomis	Sviestas (82%) Traputis ( <i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i> )	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos Šviežios plėšomos sūrio dešrelės Pik-nik Kids Original
Nesaldinta melisos arbata	Nesaldinta aviečių arbata	Viso grūdo ruginė duona Nesaldinta juodoji arbata	Nesaldinta ramunėlių arbata	Nesaldinta aviečių arbata

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

#### PIETŪS

Vanduo Agurkinė sriuba ( <i>su perlinėmis kruopomis, bulvėmis ir morkomis</i> ) ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>tausojantis</i> )	Vanduo Lęšių sriuba su bulvėmis ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Vanduo Barščiai su pupelėmis ir kopūstais ( <i>tausojantis</i> )	Vanduo Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )	Vanduo Perlinių kruopų sriuba ( <i>tausojantis</i> ) ( <i>augalinis</i> )
Viso grūdo kvietinė duona Troškinti kukuliai ( <i>kiaulienos-jautienos</i> ) ( <i>tausojantis</i> )	Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai ( <i>malta kiaulienos, kopūstų ir ryžių nešlifuočių patiekalas</i> ) ( <i>tausojantis</i> )	Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo kvietinė duona Kepta lašiša kiaušinyje ( <i>tausojantis</i> )	Viso grūdo ruginė duona Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis ir žirneliais ( <i>tausojantis</i> )
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu Agurkai	Virtos bulvės Burokėlių salotos su aliejumi	Plovas ( <i>šlifuočių ryžių</i> ) su kalakutiena ( <i>tausojantis</i> ) Šviežių kopūstų, cukunijų, morkų salotos su aliejumi	Miežinių kruopų košė su sviestu Pomidorai	Virtos bulvės Burokėlių salotos su raugintais agurkais ( <i>su aliejumi</i> )
Žali žirneliai	Morkų lazdelės	Rauginti agurkai	Agurkai	Pomidorai

#### VAKARIENĖ

Varškės apkepas ( <i>tausjantis</i> )	Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas (3,5%)	Lietiniai Natūralus jogurtas (3,5%)	Bulvių košė ( <i>tausojantis</i> )	Virti makaronai su malta kiauliena ( <i>tausojantis</i> )
Jogurtas "Jums" (2,5%)	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Trintos sezoninės arba šaldytos uogos	Kefyras (2,5%)	Rauginti agurkai
Nesaldinta mėtų arbata	Kepti obuoliai Nesaldinta vaisinė arbata	Vaisiai Nesaldinta mėtų arbata	Vaisiai	Vaisiai Nesaldinta vaisinė arbata

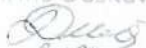
Senosios Varėnos A. Rylišio pagrindinės mokyklos Gudžių ir Žilinių ikimokyklinio ugdymo skyrių nemokamo maitinimo valgiaraštis

1 savaitė

Vanduo su citrina Rūgštynių sriuba T	Vanduo Pupelių sriuba TA	Vanduo su apelsiniais Barščių sriuba su bulvėmis T	Vanduo Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, brokoliu TA Duona	Vanduo Daržovių ir makaronų sriuba TA
Grietinė Duona	Duona Troškinti kiaulienos kukuliai su padažu T	Grietinė Duona	Virtų bulvių cepelinai su kiauliena T Grietinė	Riebios žuvies ir menkės paplotėlis Grikių troškiny su daržovėmis
Kiaulienos guliašas T Biri grikių kruopų košė	Bulvių košė su krapais Burokėlių salotos su žirneliais su aliejumi	Varškės apkepas su kriaušėmis Natūralus jogurtas	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos	Pekino kopūstų salotos su agurkais su aliejumi Jogurtas
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos		Sezoniniai vaisiai, uogos

2 savaitė

Vanduo Šviežių kopūstų sriuba TA	Vanduo Žirnių ir perlinių kruopų sriuba TA	Vanduo su apelsiniais Agurkų sriuba su ryžių kruopomis TA	Vanduo Vištienos sriuba su makaronais T	Vanduo Barščių sriuba su pupelėmis ir raugintais kopūstais T
Duona Vištienos kukuliai T	Bulvių plokštainis su vištienos file	Duona Karališki balandėliai T	Duona Menkės maltinis su morkomis	Grietinė Duona
Grietinės padažas	Natūralus jogurtas	Bulvių košė su krapais	Grietinės padažas	Kepti varškėčiai su kukurūzų miltais Natūralus jogurtas
Virti ryžiai su ciberžole	Rauginti agurkai	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais Sezoniniai vaisiai, uogos	Biri grikių kruopų košė su daržovėmis Pekino kopūstų ir porų salotos su aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos
Morkų salotos su česnakų ir aliejumi Sezoniniai vaisiai, uogos	Sūrio lazdelės Pik-nik Sezoniniai vaisiai, uogos			

  
 2023-08-22

## 3 savaitė

Vanduo su citrina	Vanduo	Vanduo su apelsiniais	Vanduo su apelsiniais	Vanduo
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis TA	Skaldytų žemių sriuba su bulvėmis TA	Ukrainietiški barščiai T	Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba TA	Daržovių sriuba TA
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
Kiaulienos kukuliai su rausvuojų padažu T	Vištienos guliašas su morkomis T	Varškės apkepas	Plovas su kalakutiena T	Žuvies šnicelis
Bulvių košė su krapais	Biri ryžių kruopų košė	Natūralus jogurtas	Pekino kopūstų salotos su pomidorais su aliejumi	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais
Šviežių kopūstų, morkų, paprikų salotos su aliejumi	Žalios salotos su agurkais su aliejumi	Pjaustyti sezoniniai vaisiai, uogos	Sūrio lazdelės Pik-nik	Burokėlių salotos su aliejumi
Agurkai	Sezoniniai vaisiai, uogos		Sezoniniai vaisiai, uogos	Sezoniniai vaisiai, uogos
Sezoniniai vaisiai, uogos				