

**VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“  
VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ**

**I SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Grikių košė su sviestu 200/150</li> <li>Nesaldinta arbatžolių arbata 200/150</li> <li>Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu, sūriu 30/2/10; 30/2/9</li> <li>Vaisių lėkštelė (apelsinas)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>Fermentinis vaikų sūris 25/20</li> <li>Arbatžolių arbata 150/150</li> <li>Vaisių lėkštelė (bananas)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Avižinių dribsnių košė su šilauogėmis 175/25; 135/25</li> <li>Nesaldinta arbata žalioji</li> <li>Natūralus jogurtas</li> <li>Vaisių lėkštelė (kivi)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dviejų javų kruopų košė 200/150</li> <li>Varškė su uogomis (šviežios arba šaldytos)</li> <li>Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 200/150</li> <li>Vaisių lėkštelė (kriaušė)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ryžių kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>Grūdėta varškė 100/100</li> <li>Nesaldinta arbatžolių arbata 150/150</li> <li>Vaisių lėkštelė (obuoliai)150/100</li> </ol>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Šaldytų daržovių sriuba su morkomis, bulvėmis150/150</li> <li>Konvekinėje krosnyje keptas vištienos maltinukas su bulvių koše, jogurtiniu padažu 70/100/15; 50/90/10</li> <li>Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus užpilu 90/80</li> <li>Vanduo paskanintas obuolių sultimis 150/150</li> <li>Viso grūdo juoda duona 25/30</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Špinatų sriuba 150/150</li> <li>Kiaulienos guliašas su moliūgu ir kieto grūdo makaronais 70/90 50/80</li> <li>Pomidorų ir agurkų salotos 90/80</li> <li>Viso grūdo juoda duona 25/25</li> <li>Džiovintų vaisių gėrimas 200/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Žirnių sriuba su bulvėmis150/150</li> <li>Troškinta kalakutienos filė su morkomis, šparaginėmis pupelėmis, grikių košė su sviestu 70/70/90; 50/65/80</li> <li>Šv, agurkų salotos su krapais 90/80</li> <li>Šaldytų uogų gėrimas 150/150</li> <li>Viso grūdo juoda duona 30/25</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Perlinių kruopų sriuba su pomidorais 150/150</li> <li>Orkaitėje keptas žuvies maltinukas su bulvių koše 80/100; 60/90</li> <li>Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejaus užpilu 90/80</li> <li>Viso grūdo juoda duona 25/20</li> <li>Vanduo su citrina 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Burokėlių sriuba su bulvėmis 150/150</li> <li>Konvekinėje krosnelėje keptas jautienos kiaulienos maltinukas su perlinėmis kruopomis, morkų, svogūnų, česnakų padažu, ciberžole 70/90/15; 50/80/10</li> <li>Raugintų kopūstų salotos 90/80</li> <li>Džiovintų vaisių gėrimas 150/150</li> <li>Viso grūdo juoda duona 25/20</li> </ol>
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Pieniška makaronų sriuba 150/140</li> <li>Vaisinė arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Varškė 9% 70/50</li> <li>Džemas 20/20</li> <li>Vaisinė arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Spelta miltų blynai su obuoliais, jogurtu 80/20 65/20</li> <li>Vaisinė arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Šparaginių pupelių troškiny 150/100</li> <li>Pieniška dešrelė 40/35</li> <li>Arbatžolių arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kepti obuoliai įdaryti varške100/39; 80/32</li> <li>Žalioji arbata be cukraus 150/150</li> </ol>

\*10 val. Pagal paramos programą „Vaisiai vaikams“ iki 6 kartų per mėnesį nemokamai bus dalijamos obuolių sultys ,obuoliai, morkos.

Pagal paramos programą „Pienas vaikams“ nemokamai bus dalijamas pienas, jogurtas, sūris „Pik-Nik“. Valgiaraštyje vaisiai ir daržovės pagal sezoniskumą gali būti pakeisti.

VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“  
VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ

II SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS PUSRYČIAI</b>	<b>ANTRADIENIS PUSRYČIAI</b>	<b>TREČIADIENIS PUSRYČIAI</b>	<b>KETVIRTADIENIS PUSRYČIAI</b>	<b>PENKTADIENIS PUSRYČIAI</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kukurūzų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Natūralus ekologiškas jogurtas 125/125</li> <li>3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (kivi)140/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avižinių dribsnių košė su sviestu, šilauogėmis 175/25 135/25</li> <li>2. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150/150</li> <li>3. Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu, sūriu 30/2/10; 30/2/9</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (vynuogės) 150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Miežinių kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Sūris pik-nik 20/20</li> <li>3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (bananas) 150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sorų kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Keptas obuolys 200/150</li> <li>3. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 200/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grikių kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Natūralus ekologiškas jogurtas 125/125</li> <li>3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (kriaušė) 150/100</li> </ol>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis 150/150</li> <li>2. Keptas kalakutienos maltinukas su bulvių koše jogurtiniu padažu 70/100/15; 50/90/15</li> <li>3. Burokėlių ir rauginto agurko salotos 90/80</li> <li>4. Džiovintų vaisių gėrimas 200/150</li> <li>5. Viso grūdo duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Burokėlių sriuba su bulvėmis 150/150</li> <li>2. Mėsos ryžių plovos 70/130 50/100</li> <li>3. Šviežių kopūstų salotos su šv. agurkais kukurūzais ir aliejaus užpilu 90/80</li> <li>4. Šaldytų uogų gėrimas be cukraus 150/150</li> <li>5. Viso grūdo duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žirnių sriuba su bulvėmis 150/150</li> <li>2. Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas su kieto grūdo makaronais, pomidorų padažu 70/90/20; 50/80/15</li> <li>3. Morkų salotos 90/80</li> <li>4. Vanduo su citrina 150/150</li> <li>5. Viso grūdo duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kopūstų sriuba 150/150</li> <li>2. Orkaitėje kepta žuvis (lašiša) su morkų, svogūnų, česnakų padažu 80/15; 70/10; virtos bulvės 100/90</li> <li>3. Šviežių agurkų salotos su krapais, aliejaus užpilu 90/80</li> <li>4. Vanduo paskanintas obuolių sultimis 150/150</li> <li>5. 150/150</li> <li>6. Viso grūdo duona 25/15</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avinžirnių sriuba su bulvėmis, žalumynais 150/150</li> <li>2. Kiaulienos befstrogenas su moliūgu, perlinėmis kruopomis 80/90; 60/80</li> <li>3. Pomidorų salotos su svogūnu ir aliejaus užpilu 80/80</li> <li>4. Vanduo su citrina 150/150 . Viso grūdo duona 20/20</li> </ol>
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virti varškėčiai su graikišku jogurtu 65/15;50/15</li> <li>2. Vaisinė arbata be cukraus 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omletas su sūriu žaliais žirneliais, pomidoru 80/15/20 80/10/15</li> <li>2. Viso grūdo balta duona 20/10</li> <li>3. Vaisinė arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Troškinti kopūstai 100/75</li> <li>2. Pieniška dešrelė 40/30</li> <li>3. Viso grūdo balta duona 15</li> <li>4. Vaisinė arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spelta miltų blynai su obuoliais, jogurtu 80/20 65/20</li> <li>2. Vaisinė arbata be cukraus 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varškės apkepas su jogurtine grietine 65/15; 50/15</li> <li>2. Žalioji arbata be cukraus 150/150.</li> </ol>

\*10 val. Pagal paramos programą „Vaisiai vaikams“ iki 6 kartų per mėnesį nemokamai bus dalijamos obuolių sultys ,obuoliai, morkos.

Pagal paramos programą „Pienas vaikams“ nemokamai bus dalijamas pienas, jogurtas, sūris „Pik-Nik“. Valgiaraštyje vaisiai ir daržovės pagal sezoniškumą gali būti pakeisti.

**VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“  
VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ**

**III SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kvietinė kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu, sūriu 30/2/10; 30/2/9</li> <li>3. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (kriaušė) 150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kukurūzų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Natūralus ekologiškas jogurtas 125/125</li> <li>3. Vaisinė arbata 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (apelsinai)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sorų kruopų košė su sviestu 200/150</li> <li>2. Sūris Pik-nik 20/20</li> <li>3. Arbatžolių arbata su citrina 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (bananas)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avižinių dribsnių košė su sviestu, šilauogėmis 175/25; 135/25</li> <li>2. Grūdėta varškė 100/50</li> <li>3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150/150</li> <li>4. Vaisių lėkštelė (kivi)150/100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryžių košė su šilauogėmis 180/20 130/20</li> <li>2. Arbatžolių arbata 150/150</li> <li>3. Vaisių lėkštelė (bananas)150/100</li> </ol>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Daržovių sriuba su makaronais 150/150</li> <li>2. Vištienos šlaunelių ir daržovių (bulvė, morka) troškiny 77/123‘57/93</li> <li>3. Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir aliejaus užpilu 90/80</li> <li>4. Šaldytų uogų gėrimas be cukraus 150/150</li> <li>5. Viso grūdo juoda duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perlinių kruopų sriuba su pomidorais 150/150</li> <li>2. Orkaitėje keptos maltos kiaulienos ir jautienos dešrelės su troškintais kopūstais 70/110; 50/100</li> <li>3. Pomidoru salotos su svogūnu ir aliejaus užpilu 90/80</li> <li>4. Džiovintų vaisių gėrimas 200/150</li> <li>5. Viso grūdo juoda duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žirnių sriuba su bulvėmis 150/150</li> <li>2. Konvekciniėje krosnyje keptas kalakutienos maltinukas su kieto grūdo makaronais ir pomidoru padažu 70/90/20 50/80/15</li> <li>3. Pekino kopūstų su paprika ir pomidorais salotos 100/90</li> <li>4. Šaldytų uogų gėrimas be cukraus 200/150</li> <li>5. Viso grūdo duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Špinatų sriuba su bulvėmis 150/150</li> <li>2. Žuvies maltinukas su/ryžiais pomidoru padažu 80/90/20; 60/80/15</li> <li>3. Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus užpilu 90/80</li> <li>4. Vanduo su citrina 150/150</li> <li>5. Viso grūdo juoda duona 25/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150/150</li> <li>2. Troškinti kopūstai su mėsa 110/70 100/50</li> <li>3. Virta bulvė 80/60</li> <li>4. Vanduo paskanintas obuolių sultimis 150/150</li> <li>5. Viso grūdo juoda duona 30/20</li> </ol>
<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>	<b>PAVAKARIAI</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virti varškėčiai su graikišku jogurtu 65/15;50/15</li> <li>2. Erškėtuogių arbata be cukraus 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieniška makaronų sriuba 150/140</li> <li>2. Arbatžolių arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omletas su sūriu žaliais žirneliais, pomidoru 80/15/20 80/10/15</li> <li>2. Viso grūdo balta duona 20/10</li> <li>3. Vaisinė arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Šparaginių pupelių troškiny 150/100</li> <li>2. Pieniška dešrelė 40/35</li> <li>3. Arbatžolių arbata 150/150</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skelta miltų blynai su obuoliais, jogurtu 80/20; 65/20</li> <li>2. Vaisinė arbata be cukraus 150/150</li> </ol>

\*10 val. Pagal paramos programą „Vaisiai vaikams“ iki 6 kartų per mėnesį nemokamai bus dalijamos obuolių sultys ,obuoliai, morkos.

Pagal paramos programą „Pienas vaikams“ nemokamai bus dalijamas pienas, jogurtas, sūris „Pik-Nik“. Valgiaraštyje vaisiai ir daržovės pagal sezoniškumą gali būti pakeisti.