

VARĖNOS R. VALKININKŲ GIMNAZIJOS IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS UGDYMO SKYRIUS

PERSPEKRYVINIS VALGIARAŠTIS

I – SAVAITĖ

2023m.

Pusryčiai 1	2	3	4	5
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis). Trintos sezoninės arba šaldytos uogos. Traputis (kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklės, juoduota druska) su sūriu 45% nesaldinta melisos arbata.	Varškės pudingas (tausojantis) Trintos sezoninės arba šaldytos uogos. Natūralus jogurtas (3,5 %) Nesaldinta aviečių arbata,	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis) Sviestas (82%) Kepti sumuštiniai (batonas) su varške 9% ir tarkuotu obuoliu. Nesaldinta vaisinė arbata.	Varškės spygliukai (tausojantis). Natūralus jogurtas 3,5%. Trintos sezoninės arba šaltos uogos. Traputis (kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juoduota druska) Nesaldinta juodoji arbata.	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais arba uogomis. Nesaldinta ramunėlių arbata.
11val.	11val.	11val.	11val.	11val.
<b>vaisiai</b>	<b>vaisiai</b>	<b>vaisiai</b>	<b>vaisiai</b>	<b>vaisiai</b>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Vanduo. Agurkų sriuba (tausojantis) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona. Troškinta vištienos File (tausojantis) Biri grikių košė Morkų salotos su obuolių ir jogurtu 3,5%, pomidorai	Vanduo. Šviežių kopūstų sr. Su bulvėmis (tausojantis) viso grūdo ruginė duona Beržo kotletas (maltas kiaulienos ir jautienos patiekalas) (tausojantis), bulvių košė su pienu. Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 3,5%, agurkai.	Vanduo. Lęšių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona. Kiaulienos guliašas (tausojantis) virtos bulvės Agurkai. Morkos smulkintos.	Vanduo. Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis), (augalinis). Viso grūdo ruginė duona Maltos paukštienos filė šnicelis (tausojantis) Biri ryžių kruopų košė Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais su aliejumi	Vanduo. Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis). Viso grūdo ruginė duona. Žuvies maltinis (menkė) (tausojantis) Biri perlinių kruopų košė Burokėlių salotos su aliejumi Agurkai.
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Bulvių košė (tausojantis) Vaisiai, Kefyras (2,5%)	Sklandžiai su obuoliais su viso grūdo miltais. Natūralus jogurtas 3,5%. Nesaldinta mėtų arbata.	Pieniška daržovių sriuba (tausojantis) Viso grūdo duona su fermentiniu sūriu ir sviestu.	Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) Sviesta 82%, virtas kiaušinis, (tausojantis) visogrūdo duona. Nesaldinta aviečių arb.	Pieniška perlinių kruopų sriuba. (tausojantis) Batonas su sviestu. Vaisiai

## II –savaitė

### Pusryčiai

1	2	3	4	5
<p>Tiršta saldi ryžių kruopų košė (tausojantis)</p> <p>Sviestas 82 %</p> <p>Pienas 2,5%</p>	<p>Omletas (tausojantis)</p> <p>Žirneliai</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Sveikuolių sausainiai.</p> <p>Nesaldinta aviečių arbata,</p>	<p>Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)</p> <p>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos. Virtas kjaušinis.</p> <p>Viso grūdo ruginė duona.</p> <p>Nesaldinta kėlynų arbata.</p>	<p>Virti varškėtukai (tausojantis) trintos sezoninės arba šaldytos uogos.</p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru.</p> <p>Nesaldinta juodoji arbata,</p>	<p>Virtos dešrelės (tausojantis)</p> <p>Virti makaronai su sviestu 82% Pomidorai.</p> <p>Traputis.</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata.</p>
11val.	11val.	11val.	11val.	11val.
vaisiai	vaisiai	vaisiai	vaisiai	vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<p>Vanduo.</p> <p>Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona.</p> <p>Malta kjaulienos šnicelis (tausojantis)</p> <p>Miežinių kruopų košė su sviestu.</p> <p>Morkų salotos su česnakų ir aliejumi.</p> <p>Pomidorai.</p>	<p>Vanduo.</p> <p>Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis). Viso grūdo ruginė duona.</p> <p>Vištienos kepinukai (tausojantis)</p> <p>Bulvių košė su pienu.</p> <p>Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi.</p> <p>Agurkai rauginti.</p>	<p>Vanduo.</p> <p>Žuvienė kaimiška (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona.</p> <p>Paukštienos kukuliai (tausojantis)</p> <p>Biri ryžių kruopų košė</p> <p>Burokėlių salotos su aliejumi.</p> <p>Pomidorai.</p>	<p>Vanduo.</p> <p>Vištienos sriuba su makaronais (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona</p> <p>Žuvies šnicelis (jūros lydeką) (tausojantis)</p> <p>Biri perlinių kruopų košė</p> <p>Rauginti kopūstai su aliejumi.</p> <p>Agurkai</p>	<p>Vanduo.</p> <p>Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona.</p> <p>Kalakutienos šlaunelių mėsos – daržovių troškėnys (tausojantis)</p> <p>pekėno salotos su pomidorais aliejumi morkos smulkintos.</p>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<p>Makaronai su sūriu 45% (tausojantis)</p> <p>Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru.</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata.</p>	<p>Lietiniai</p> <p>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos.</p> <p>Pink-nik sūrio lazdelės</p> <p>Nesaldinta melisos arbata</p>	<p>Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojanti)</p> <p>Užkepta viso grūdo duona su fermentiniu sūriu 45%</p> <p>Vaisiai</p>	<p>Traškios bulvytės (augalinis)</p> <p>Pomidorų padažas.</p> <p>Kefyras 2,5%</p>	<p>Varškės ir ryžių apkepamas (tausojantis)</p> <p>Trintos sezoninės arba šaldytos uogos</p> <p>Nesaldinta mėtų arbata</p> <p>Sveikuolių sausainiai</p>

### III –savaitė

Pusryčiai 1	2	3	4	5
<p>Miežinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)                      Trintos sezoninės arba šaldytos uogos.                      Aliejus.                      Užkeppta kvietinė duona su fermentinių sūriu. Nesaldinta melisos arbata.</p>	<p>Tiršta saldi manų kruopų košė (tausojantis)                      Trintos sezoninės arba šaldytos uogos. Sveikuolių sausainiai.                      Nesaldinta aviečių arbata</p>	<p>Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) aliejus.                      varškės 9% su kefyrų 2,5% ir trintais vaisiais/ uogomis.                      Viso grūdo ruginė duona                      Nesaldinta juodoji arbata</p>	<p>Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)                      Trintos sezoninės arba šaldytos uogos                      Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir agurku.                      Nesaldyta ramunėlių arbata.</p>	<p>Varškės apkepas (tausojantis)                      Trintos sezoninės arba šaldytos uogos. Natūralus jogurtas 3,5%.                      Traputis (kviečių perlinių kruopos, sezamo sėklės, juoduotoji druska)                      Nesaldyta ramunėlių arbata.</p>
11val.	11val.	11val.	11val.	11val.
vaisiai	vaisiai	vaisiai	vaisiai	vaisiai
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
<p>Vanduo.                      Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba. (tausojanti)                      Viso grūdo ruginė duona.                      Kiaulienos kukuliai su rausvuaju padažu (tausojantis)                      Virti makaronai su sviestu                      Agurkai                      Žali žirneliai</p>	<p>Vanduo.                      Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)                      Viso grūdo ruginė duona                      Karališki balandėliai (malta kiaulienos, kopūstų ir ryžių patiekalas) (tausojantis)                      Virtos bulvės                      Morkų salotos su česnakų ir aliejumi.                      Agurkai.</p>	<p>Vanduo.                      Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis)                      Grietinė 30%                      Viso grūdo duona ruginė.                      Plovas vištienos šlaunelių mėsos (tausojantis)                      Šviežių kopūstų salotos su aliejumi.</p>	<p>Vanduo.                      Rugštynių sriuba (tausojantis)                      Grietinė 30%                      Viso grūdo ruginė duona                      Kepta riebi žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)                      Miežinių kruopų košė su sviestu                      Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi.                      Agurkai</p>	<p>Vanduo.                      Avinžirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis).                      Viso grūdo ruginė duona                      Grietinėleje troškinta vištienos filė su morkomis ir žirneliai (tausojantis)                      Virtos bulvės                      Burokėlių salotos su raugintais agurkais (su aliejumi)                      Pomidorai.</p>
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
<p>Pienišką grikių sriuba. (tausojantis)                      Batonas su sviestu                      Vaisiai</p>	<p>Kepti varškėčiai, natūralus jogurtas 3,5%                      Trintos sezoninės arba šaldytos uogos. Traputis.                      Nesaldinta vaisinė arbata.</p>	<p>Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis (tausojantis)                      Viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu.                      Nesaldinta mėtų arbata.</p>	<p>Skilandžiai su bananais ir obuoliais su viso grūdo miltais.                      Grietinė 30%                      Nesaldinta melisos arbata.</p>	<p>Apkeptos bulvės (tausojantis)                      Kefyras 2,5%</p>