# PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“
# INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

## I SAVAITĖ

TVIRTINU
2026.09.02
Direktorė
Kristina Pranckūnienė
įsak. Nr. V-115

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|---|---|---|---|
| **PUSRYČIAI:**<br>Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi 100g; 120g;<br>Varškės sūris 22% 20g; 30g;<br>Trintos uogos (braškės) 20g; 30g;<br>Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 80g;<br>Arbata be cukraus 200 ml; | **PUSRYČIAI:**<br>Avižinė košė su bananais (A) (T) 125/17g; 160/20g;<br>Trintos uogos (braškės) 20g; 30g;<br>Riestainiai (leistini vaikų maitinime) 20g;<br>Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g;<br>Pienas 2,5% rieb. 140ml; 150 ml; | **PUSRYČIAI:**<br>Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 145/5g; 175/6g;<br>Trintos uogos (braškės) 30g;<br>Sūrio lazdelės 20g; 40g;<br>Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 80g;<br>Vaisinė arbata 200 ml; | **PUSRYČIAI:**<br>Kvietinių kruopų košėg ardinta sviestu (T)130/8g; 170/11g;<br>Trintos uogos (braškės) 15g; 20g;<br>Traputis su lydyto sūrio užtepu 10/10g;<br>Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 70g;<br>Vaisinė arbata 200 ml; | **PUSRYČIAI:**<br>Tiršta grikių kruopų košėg gardinta pienu ir sviestu (T) 135/4g; 175/6g;<br>Geriamas jogurtas 150 ml;<br>Melionai (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; |
| **PIETŪS:**<br>Trinta kreminė žirnių sriuba (T) (A) 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Sultingi vištienos kukuliaigrietinėlės padaže (T) 55/18g; 60/20g;<br>Birigrikių košė su sviestu (T) 60/1g; 70/2g;<br>2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g; 50g;<br>Švž. morkų traškios lazdelės 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; | **PIETŪS:**<br>Šviežių kopūstų sriuba su trintais pomidorais (T) (A) 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g;<br>Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (T) 70g; 80g;<br>Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 65/3g; 75/3g;<br>Gūžinės salotos Iceberg su agurkais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu (A) 60/8g; 70/9g;<br>Stalo vanduo su apelsinais 180/20 ml; | **PIETŪS:**<br>Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (T) (A) 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Orkaitėje keptas vištienos maltinis (T) 70g; 80g;<br>Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T) (A) 70/2g; 80/2g;<br>Morkų salotos su česnakais ir aliejaus citrinos sulčių užpilu 35/3g; 45/4g;<br>2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; | **PIETŪS:**<br>Trinta daržovių sriuba su brokoliais (T) (A) 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Vištienos kepsneliai Chicken nuggets (T) 90g; 100g;<br>Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T) (A) 80g;<br>Gūžinės salotos Iceberg su agurku ir citrinos sulčių aliejaus užpilu (A) 40/2g; 45/3g;<br>Traškios daržovių lazdelės (paprika, agurkai, žiediniai kopūstai) (A) 40g;<br>Stalo vanduo su apelsinais 180/20 ml; | **PIETŪS:**<br>Avinžirnių sriuba su daržovėmis ir makaronais (A) (T) 100g; 150g;<br>Viso grūdo ruginė duona 20g;<br>Orkaitėje kepti naminiai žuvies lydekos piršteliai (T) 70g; 80g;<br>Biri ryžių košė su ciberžole paskaninta sviestu (T) 55/3g;<br>Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 35/4g;<br>Švž. paprikų lazdelės 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 200/2 ml; |
| **VAKARIENĖ:**<br>Virti "Ežiukai" (augalinis) (tausojantis) (A) (T) 90g; 110g;<br>Grietinės ir sviesto padažas (T) 15g; 20g;<br>Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g;<br>Melisų arbata 200 ml; | **VAKARIENĖ:**<br>Kibinas su kiauliena 55/25g; 60/30g;<br>2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g;<br>Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g;<br>Juodoji arbata be cukraus 200 ml; | **VAKARIENĖ:**<br>Lietiniai blynai su varškės įdaru 85/35g; 100/40g;<br>Trintos uogos (braškės) 20g; 30g;<br>Natūralus jogurtas 15g; 20g;<br>Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g;<br>Juodoji arbata be cukraus 200 ml; | **VAKARIENĖ:**<br>Varškės ir obuolių apkepas 100g; 120g;<br>Vanilinis sviesto irgrietinės padažas (T) 20g;<br>Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 90g;<br>Čiobrelių arbata be cukraus 200 ml; | **VAKARIENĖ:**<br>Virtas kiaušinis (T)50g;<br>Konservuoti žirneliai 40g;<br>Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g; 30/5/15g;<br>Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g;<br>Arbata be cukraus 200 ml; |

Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilnogrūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

UAB „Sanus cibus“

2026 m. ruduo-žiema