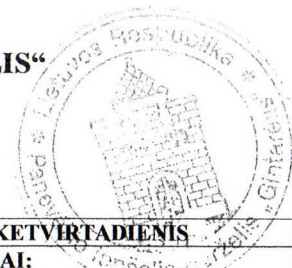


**PANEVŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

I SAVAITĖ



2026 09 02
[Signature]
Direktorė
Kristina Brinkienė
506. M. V-115

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

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