PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

TVIRTINU
2026 09 02
Direktorė
Kristina Brinkienė
sprk. Nr. V-115

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI Tiršta miežinių kruopų košėgardinta alyvuogių aliejumi (T) 145/5g; 175/6g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; Arbata be cukraus 200 ml;	**PUSRYČIAI** Avižinių dribsnių košė su bananu ir augaliniu gėrimu (T) (A) 120/20g; 145/25g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; Arbata be cukraus 200 ml;	**PUSRYČIAI** Prancūziško skrebučio stiliaus uogų ir batono apkepas (T) 100g; 120g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 90g; Pienas 2,5% rieb. 150 ml; 200ml;	**PUSRYČIAI** Kiaušinienė 80g; 100g; Švieži agurkai (A) 40g; 50g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 25/4g; 35/6g; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; Melisų arbata 200 ml;	**PUSRYČIAI** Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T) (A) 135/4g; 155/5g; Trapučiai (kukurūzų arbagrikių arba ryžių) 10g; 20g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Arbata su citrina be cukraus 195/5 ml;
PIETŪS: Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu (T) 70g; 90g; Biri grikių košė su sviestu (T) 70/2g; Morkų salotos su česnakais ir aliejaus citrinos sulčių užpilu 35/3g; 2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 30g; 40g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20 ml;	**PIETŪS:** Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g Ryžių plovas su kalakutiena (T) 95/45g; 105/55g; Pekino kopūstų, švž agurkų, paprikų ir kukurūzų salotos su aliejaus citrinų užpilu 35/5g; 45/6g; Marinuoti agurkėliai (A) 30g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20 ml;	**PIETŪS:** Burokėlių ir pupelių sriuba (A) (T) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa sugamintu padažu (T) 65/15g; 80/19g; Virtos bulvės paskanintos šviežiais krapais (T) (A) 70g; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**PIETŪS:** Ukrainietiški barščiai (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Krosnyje keptas kiaulienos jautienos kotletas su tarkuotomis bulvėmis (T) 80g; 100g; Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 60g; 70g; Gūžinės salotos Iceberg su agurkais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu (A) 45/6g; 55/7g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**PIETŪS:** Trinta kreminė morkų sriuba su lęšiais irgrietinėle (T) (A) 100g; 150g; Mini skrebučiai 15g; Žuvies kukuliai grietinėlės brokolių padaže (T) 80g; 100g; Žiedinių kopūstų ir bulvių košė pagardinta sviestu (T) 65/6g; Mišrios lapinės salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (T) 40g; 50g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai,gūžinės salotos) (A) 40g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
VAKARIENĖ: Orkaitėje keptas omletas gardintas fermentiniu sūriu (T) 90g; 100g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; 25/4g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, pomidorai, paprikos) 60g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	**VAKARIENĖ:** Lietiniai blyneliai su bananais, obuoliais ir cinamonu 75/45g; 95/55g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	**VAKARIENĖ:** Virta pieniška dešrelė 60g; Biri grikių košė su sviestu (T) 50/1g; 60/1g; Pomidorų padažas 15g; 20g; 2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Čiobrelių arbata be cukraus 200 ml;	**VAKARIENĖ:** Varškės Tinginukai 100g; 120g; Trintos uogos (braškės) 20g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; Arbata be cukraus 200 ml;	**VAKARIENĖ:** Pieniška makaronų sriuba su sviestu (T) 100/2g; 145/3g; Mielinė cinamoninė bandelė 50g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g;

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