PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „GINTARĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

2026 09 02
Parašas
Direktorė
Kristina Brikliienė
Įsak. Nr V-115

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu, sviestu ir cinamonu (T) 140/5/3g; 170/6/3g; Traputis su lydyto sūrio užtepu 10/10g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	PUSRYČIAI: Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (T) (A) 145/3g; 175/4g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Arbata be cukraus 200 ml;	**PUSRYČIAI:** Tiršta miežinių kruopų košėgardinta alyvuogių aliejumi (T) 145/5g; 175/6 g; Riestainiai (leistini v20g; aikų maitinime) 10g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 80g;90g; Pienas 2,5% rieb. 130 ml; 150ml;	**PUSRYČIAI:** Purus omletas keptas orkaitėje sugarais (T) 80g; 100 Sūrio lazdelės 20g; 40g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; 2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g; 60g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	**PUSRYČIAI:** Orkaitėje užkepti sumuštiniai su sūriu ir virta dešra (T) 60g; 90g; Švieži agurkai (A) 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 60g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;
PIETŪS: Trinta moliūgų ir lęšių sriuba begrietinėlės (T) 100g; 150g; Mini skrebučiai 10g; 15g; Kiaulienos mėsos guliašas (T) 45/25g; 55/25g; Birigrikių košė (T) 60g; 70g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**PIETŪS:** Daržovių sriuba su bolivine balanda ir mėsos kukulaičiais (T) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Bulvių plokštainis 120g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 20g; 30g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**PIETŪS:** Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Kalakutienos file troškinys su kukurūzais, paprika ir grietinėle (T) 80g; 100g; Biri ryžių kruopų košė su sviestu (T) 70/2g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos sugrietine 30% rieb. 40/10g; 50/12g; Marinuoti agurkėliai (A) 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**PIETŪS:** Raugintų kopūstų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptos traškios vištienos lazdelės apvoliotos avižiniuose dribsniuose (T) 80g; 90g; Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 70g; 80g; Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 35/3g; 55/4g; 2 ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20 ml;	**PIETŪS:** Burokėlių sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T) 60g; 70g; Bulvių moliūgų košė su sviestu (T) 70/2g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikas) (A) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
VAKARIENĖ: Apkepti varškėčiai 70/20g; 85/25g; Trintos uogos (braškės) 20g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 70g; Pienas 2,5% rieb. 120 ml; 150ml;	**VAKARIENĖ:** Lietiniai blynai 90g; 110g; Trintos uogos (braškės) 15g; 20g; Natūralus jogurtas 15g; 20g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; Pieniškas braškinis kokteilis su avižomis 100 ml; 130ml;	**VAKARIENĖ:** Varškės ir kriaušių apkepas (T) 120g; 140g; Trintos uogos (braškės) 20g; Natūralus jogurtas 20g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	**VAKARIENĖ:** Mini pica Margarita (T) 90g; 120g; Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikas) (A) 50g; 60g; Juoda arbata su pienu ir cukrumi 145/50/8 ml;	**VAKARIENĖ:** Trinta plakta varškė su pienu irgrietinėle 80g; 110g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Skrebutis 15g; 20g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; 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