

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖ (nuo 2026-09-01)

	PUSRYČIAI	PIETŲS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė 150/200 Viso grūdų batonas 20/20 su mocarelos sūriu 15/20 Pomidoras 15/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, ir morkomis 150/150 Žuvų file maltiniai su petražolėmis ir sviestu 80/100 Bulvių košė 100/120 Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi 50/60 Agurkas šviežias ar rauginatas 40/50 Viso grūdų ruginė duona 30/30	Pieniška makaronų sriuba 150/ 200 Sūrio lazdelė PkNik 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
ANTRADIENIS	Tiršta manų košė su sėlenėmis ir sviestu 150/ 200 Pienas 2,5% 80/100 Traputis 10/10 su tepamu varškės sūriu 15/20 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Burokėlių sriuba 150/150 Grietinė 5/10 Jautienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais 150/180 Šv. agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 60/70 Raudonoji paprika 30/40 Viso grūdų ruginė duona 30/30	Varškės ir ryžių apkepas 110/120 Natūralus jogurtas 30/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
TREČIADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/200 Trinta varškė su bananais 60/80 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (trinta) 150/150 Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny 160/180 Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi 50/60 Pomidorai 30/40 Viso grūdų ruginė duona 20/40	Mieliniai blynai 110/130 Jogurtas natūralus 30/40 Nesaldinta arbata (juod. serbentų) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su pienu 150/200 Pik Nik 20/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Citrina 5/10 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žuvinė 100/150 Keplos maltos mėsos dešrelės 70/80 Bulvių košė 100/120 Morkų salotos su česnakų 40/50 Paprika 30/40 Viso grūdų ruginė duona 20/30	Virti varškėčiai su viso grūdų miltais 130/150 Nesaldintas jogurtas 20/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
PENKTADIENIS	Kuskuso kruopų košė su pienu ir sviestu 100/150 Virtas kiaušinis 1 vnt. Viso grūdų batonas su sviestu 22/22 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Kapos vištienos kepsniukai 80/90: Pieno padažas 25/30 Virti kietieji makaronai su sviestu 80/100 Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais 50/70 Pomidorai 30/40: Viso grūdų ruginė duona 20/20	Bandelė su dešele 60/70 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos

SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ (nuo 2026-09-01)

	PUSRYČIAI	PIETŲS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška ryžių sriuba 150/200 Viso grūdo batonas su tepamu varškės sūriu 35/50 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (trinta) 100/150 Kepia su garais riebi žuvis (lašiša, skumburė, šamas) su provanso žolelėmis 80 (užkepis) Kepas žuvies maltinukas 70 (lopšelis) Virtos bulvės 80/100 Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis 50/75 Pomidoras 30/40 Viso grūdo ruginė duona 30/30	Orkaitėje kepti varškėčiai 100/110 Natūralus jogurtas 30/40 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
ANTRADIENIS	Omletas su žaliaisiais žirneliais ir agurkais 110/15/30; 150/20/35 Viso gr. ruginė duona su sviestu 22/22 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis 150/150; Grtėtinė 5/5 Mėsos-ryžių plovas 140/170 Šv. kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. aliejaus užpilu 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/20	Burgur kruopų košė 130/160 Viso grūdo batono karšti sumuštiniai 40/50 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
TREČIADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu 150/200 Trinta varškė su uogomis 40/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Raugintų kopūstų sriuba 150/150 Daržovių šūpinys su vištiena 170/200 Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 60/70 Viso grūdo ruginė duona 30/40	Virti kietagūdžiai makaronai su sviestu, sūriu 140/160 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
KETVIRTADIENIS	Pieniška sorų kruopų košė 150/200 Viso grūdo batono karšti sumuštiniai su sūriu 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Bulvių sriuba su mėsos kukulaitiais 150/150 Kiaulienos gūlašas 70/85 Biri perlinių kruopų košė su sviestu 70/90 Švieži pomidorai 40/50 Burokėlių ir obuolių salotos su alyv. aliejumi 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Lietiniai blynai 100/120 Trinta bananų ir uogų tyrė 50/70 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
PENKTADIENIS	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ir uogomis 150/200 Traputis 10/10 Sūris fermentinis 15/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (trinta) 150/150 Orkaitėje keptas kalakuienos maltinukas 60/80 Bulvių košė 100/120 Pekino kopūstų salotos su raudonosiomis paprikomis, agurkais apelsinais, alyvuogių aliejumi 50/70 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Trinta varškė su bananais 120/150 Riestainiai 20/20 Nesaldinta kakava su pienu 100/150 Sezoniniai vaisiai, uogos

VEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ (nuo 2026-09-01)

	PUSRYČIAI	PIETŲS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška sorų kruopų košė 150/200 Viso grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/3/15-25/5/15 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Trinta lęšių sriuba su daržovėmis 100/150 Kepas žuvies maltinukas 70/90 Ryžių kruopų košė su ypač tūru alyv. aliejumi 75/75 Pieno padažas 25/30 Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyv. aliejumi 60/70 Viso grūdo ruginė duona 20/25	Omletas 90/110 Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/3-25/4 Raudonoji paprika 20/25 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
ANTRADIENIS	Pieniška grikių kruopų košė 150/200 Trinta varškė su uogomis 40/40 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Citrina 10/15 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Šviežių kopūstų sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Troškinta paukštiena 60/80 Perlinių kruopų košė su sviestu 60/75 Burokėlių salotos su kons. žirneliais ir svogūnų laiškais 50/60 Pomidoras 20/40 Viso grūdo ruginė duona 20/30	Spelta miltų varškės blynėliai 100/120 Jogurtas nesaldintas su uogomis ir bananais 30/40 Nesaldinta arbata 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
TREČIADIENIS	Viso grūdo avižių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 150/200 Viso grūdo batonas su tepamu varškės sūriu 20/15-30/20 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150/150 Kietieji makaronai su malta jautiena 150/180 Šv. daržovių salotos su alyv. aliejais užpilu 50/60 Viso grūdo ruginė duona 20/20	Varškės pyragėlis 70/80 Nesaldinta arbata 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
KETVIRTADIENIS	Pieniška ryžių košė paskaninta uogomis 150/200 Skrėbutis pieno ir kiaušinio plakinyje 30/30 Nesaldinta arbata (juodoji) 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Burokėlių sriuba 150/150 Nesaldintas jogurtas 10/10 Kalakutienos guliašas su bulvėmis 170/190 Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu 50/70 Viso grūdo ruginė duona 30/40	Varškės apkepas 100/120 Nesaldintas jogurtas 30/30 Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos
PENKTADIENIS	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ir uogomis 150/200 Riestainis 20/25 Nesaldinta arbata (juodoji) 150 Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Trinta moliūgų sriuba 150/150 Lopšelis: Troškintas kiaušienos maltinukas 60; Biri grikių košė su sviestu 100 Rausvas daržovių padažas 20 Darželis: Pica su kiaušienos faršu 120 Šv. agurkas 25/30; šv. pomidorai 25/30 Viso grūdo ruginė duona 30/20	Virtos pieniškos dešrelės 60/80 Bulvių košė 100/120 Šv. paprikos 30/40 Nesaldinta arbata 150/150 Sezoniniai vaisiai, uogos