

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GILIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g;30g; Sezoninis vaisius 80g; 110g; Arbata be cukraus 200ml;	Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (augalinis) 150g; Pienas 150ml;200ml; Sezoninis vaisius 100g; Arbata su citrina 150/2 mhl;	Pusryčiai: Pieniška kvietinių kruopų košė su keptomis saulėgrąžomis ir sviestu 100/2/2g; 150/4/4g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 70g;90g; Sūrio lazdelė 40g; Kmynų arbata 150ml;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė paskaninta sviestu ir sezamo sėklomis 150/4/2g; 200/5/3g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150/2g;
Pietūs: *Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai paprika) 80g; Vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Žirnių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta vištiena 50/15g; 60/18g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Troškinti rauginti kopūstai 50g; Morkų lazdelės 20g; 30g; Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml;	Pietūs: *Moliūgų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Skrebutis 15g; 20g; Perlinių kruopų troškinys su kalakutiena naminiu pomidorų padažu 100/55/17g;115/65/20g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Rauginti agurkai 30g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Burokėlių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g Pilno grūdo makaronai su vištiena ir daržovėmis 75/55/20g;100/70/25g; Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 40/2g; Švž. pomidorai 40g;50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g;80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; 70/3g; Virtų burokėlių, raug. agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/5g;60/6g; Paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Varškės virtinukai 100g; 110g; Grietinė 15g; 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g; 130/50g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Vaisinė arbata be cukraus 150ml.	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 90g; 110g; Trintos braškės 20g;25g; Jogurtas 30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Avinžirnių ir daržovių troškinys (augalinis) 150g; Viso grūdo duona 30g; Švieži agurkai 50g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių sufle kepta orkaitėje 120g; 150g; Natūralus jogurtas 20g; 30g; Trintos uogos 20g; 25g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata 200ml;

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu.

UAB „Sanus Cibus“

Rudens - žiemos sezonas 2026-2027 m.

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GILIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata su citrina 150/4ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (augalinis) 150g; Pienas 150ml;200ml; Sezoninis vaisius 100g; Žolelių arbata 200ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė su paskaninta cinamonu 150/5g; 200/7g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; 40/7/20g; Sezoninis vaisius 80g; 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 150/5; 200/8g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150/4ml;
Pietūs: *Pomidorinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis 60/15g;70/18g; Perlinių kruopų košė su sviestu 80/2g; 100/2g; Rauginti agurkai 50g; Švž. pomidorai 30g; 50g; Vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 70/3g; 90/3g; Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 30/2/2g; 40/3/3g; Šv. agurkai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Trinta saldžių bulvių sriuba su lęšiais (augalinis) 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Vištienos mėsos guliašas 50/13g; 70/17g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 40/2g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/1g;40/2g; Stalo vanduo su citrina 200/2ml;	Pietūs: *Baltųjų pupelių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Garuose virtas kalakutienos mėsos maltinukas 60g;80g; Jogurtinis padažas „Tzatziki“ 15g;20g; Biri grikių košė 60g; 80g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 80g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Jūros lydekos plokštainis su sūriu 60g;80g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 50/6g; 70/8g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus 180/20ml;
Vakarienė: Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 110/10g; Pienas 100ml; 200ml; Švž. paprikų lazdelės 60g;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 100g; Trintos uogos su bananu 25g;35g; Sezoninis vaisius 50g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Pieniška makaronų sriuba su sviestu 100/2g; 150/3g; Mielinė cinamoninė bandelė 35g; Sezoninis vaisius 50g;80g;	Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 100g; 120g; Trintos braškės 20g; Pienas 100ml;150ml; Sezoninis vaisius 50g;	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 140g; Trintos braškės 20g; 25g; Natūralus jogurtas 20g; 50g; Sezoninis vaisius 80g; Žolelių arbata 200ml;

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „GILIUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su bananu ir sviestu 150/20/5g; 200/25/7g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė (augalinis) 150g; Pienas 150ml;200ml; Sezoninis vaisius 80g;100g; Arbata su citrina 150g;	Pusryčiai: Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 20g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Fermentinio sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus su citrina 150ml;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; 40g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata su citrina 150g;
Pietūs: *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Grietinėje troškinta vištiena su morkomis 90g; Bulvių košė 70/3g; 90/3g; Morkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Konservuoti kukurūzai 20g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150/15ml;	Pietūs: *Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba su grietine 100/5g; 150/5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta jautiena mėsa 60/15g; 70/18g; Kuskuso kruopų košė su sviestu 60/2g;70/3g; Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi 30/2g; Švž. pomidoras 40g;50g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Žirnių sriuba (augalinis) 100g;150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 25g; Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; Švž. daržovių traškios daržovės (morkos, agurkai, paprika) 90g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos plokštainis 70g; 80g; Virti pilno grūdo makaronai su sviestu 70/2g; Švž. agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi 50/3g; Kons. kukurūzai 30g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Pietūs: *Lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas žuvies (<i>lašišos ir lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; Biri ryžių kruopų košė 60g; 70g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 40/5g; Rauginti agurkai 20g; Švž. paprikų lazdelės 20g; Stalo vanduo su citrina 200/2g;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 90g;120g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; Natūralus jogurtas 20g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Bulvių apkepas keptas orkaitėje 120g;140g; Grietinė 15g;20g; Švieži agurkai 60g;70g; Kefyras 150ml;200ml	Vakarienė: Varškės apkepas 100g; 120g; Trintos uogos 20g;40g; Grietinė 20g; Sezoninis vaisius 80g;120g; Arbata be cukraus 200ml;	Vakarienė: Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) 150g;200g; Kefyras 150ml; Sezoninis vaisius 80g;100g;	Vakarienė: Trinta varškė su trintomis braškėmis 100/40g; 130/50g; Skrebutis 25g;30g; Sezoninis vaisius 50g;100g; Vaisinė arbata be cukraus 150ml.

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys, morkos bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis.

*pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

UAB „Sanus Cibus“

Rudens - žiemos sezonas 2026-2027 m.