Valgiaraštis

2026 m. Lapkritis 16 - 20 d.

Pirmadienis 2026-11-16	Antradienis 2026-11-17	Trečiadienis 2026-11-18	Ketvirtadienis 2026-11-19	Penktadienis 2026-11-20
Pusryčiai				
• Pieniška penkių grūdų košė su sviestu, braškėmis:lopšelis-150/4/15; darželis-200/5/20 • Lopšeliui-jogurtas "Jums''-125, darželiui- trapučiai-15 • Arbatžolių arbata su citrina be cukraus: lopšelis-100/6; darželis-150/8 • Parama: obuoliai	• Virti makaronai viso grūdo su daržovėmis (augalinis): lopšelis-150/15, darželis-180/20 • Natūralus jogurtas: lopšelis-125, darželis-125 • Arbatžolių arbata be cukraus: lopšelis-100, darželis-150 • Apelsinai: lopšelis-100, darželis-100 Parama: eko pienas "Dobilas''	• Pieniška sorų kruopų košė su sviestu, obuoliais: lopšelis-150/4/20, darželis-200/5/30 • Duona pilno grūdo su sviestu, fermentiniu sūriu: lopšelis-20/7/15, darželis-30/8/18 • Kmynų arbata be cukraus: lopšelis-100, darželis-150 • Kriaušės: lopšelis-100, darželis-100 Parama: eko jogurtas "Dobilas''	• Virtas kiaušinis su konservuotais žirneliais: lopšelis-60/30, darželis-60/40 • Duona šviesi su sėklomis, su sviestu: lopšelis-20/7, darželis-30/8, kakava su pienu: lopšelis-100, darželis-150 • Parama: eko pienas "Dobilas'', obuoliai	• Kvietinių kruopų košė su morkomis, saulėgrąžomis (augalinis): lopšelis-150/3, darželis-200/4 • Plėšomos sūrio lazdelės: lopšelis-20, darželis-40 • Arbatžolių arbata su citrina be cukraus: lopšelis-100/6, darželis150/8 • Parama: obuoliai
Pietūs				
• Agurkinė sriuba (augalinis): lopšelis-150; darželis-200,duona juoda: lopšelis-20, darželis-30 • Kalakutienos šlaunelių maltiniai: lopšelis-60; darželis-80 • Birūs grikiai su sviestu: lopšelis-40/5; darželis-50/6 • Kopūstų salotos su paprika, pagardintos saulėgrąžų aliejumi, agurkai, pomidorai: lopšelis-50/20/20, darželis-60/25/25 • Stalo vanduo, paskatintas melionais: lopšelis-100/5; darželis-105/8	• Burokėlių sriuba su grietine, duona tamsi su sėklomis: lopšelis-150/4/20, draželis-200/5/30 • Kiaulienos kumpio maltiniai: lopšeliui-60, kiaulienos kumpio guliašas: darželiui-80/40 • Bulvių košė su sviestu: lopšelis-40/5, darželis-50/5 • Rauginti agurkai, paprika, plėšyti salotų lapai: lopšelis-25/25/25, darželis-30/30/30 • Stalo vanduo su obuoliais: lopšelis-100/5, darželis-150/7	• Špinatų sriuba (augalinis) duona tamsi su sėklomis: lopšelis-150/4/20, darželis-200/5/30 • Vištienos šlaunelių maltiniai: lopšeliui-60, vištienos šlaunelės keptos- darželiui-80 • Biri ryžių kruopų košė su sviestu: lopšelis-40/5, darželis-50/6 • Morkų salotos, paskanintos saulėgrąžų aliejumi, paprika, ridikėliai: lopšelis-50/20/20, darželis-60/25/25 • Stalo vanduo, paskanintas citrina: lopšelis-100/5, darželis-150/7	• Raugintų kopūstų sriuba su grietine, duona tamsi su sėklomis: lopšelis-150/4/20, darželis-200/5/30 • Žuvies file kepsneliai: lopšelis-60, darželis-80 • Burokėlių salotos su žirneliais, paskanintos saulėgrąžų aliejumi ir citrina, pomidorai, cukinija: lopšelis-50/20/20, darželis-60/25/25 • Stalo vanduo, paskanintas mėtomis: lopšelis-100/5, darželis-150/7	• Trinta pupelių sriuba su grietinėle, skrebučiai: lopšelis-150/5/8, darželis-200/7/10 • Karališki balandėliai, troškinti grietinėlės-pomidorų padaže: lopšelis-80/10, darželis-100/14 • Virtos bulvės su sviestu: lopšelis-40/5, darželis-50/6 • Gūžinės salotos su paprika, paskanintos saulėgrąžų aliejumi, citrina, pomidorai, agurkai: lopšlis-50/20/20, darželis-60/25/25i • Stalo vanduo, paskanintas apelsinais: lopšelis-100/5, darželis-150/7
Vakarienė				

Pirmadienis 2026-11-16	Antradienis 2026-11-17	Trečiadienis 2026-11-18	Ketvirtadienis 2026-11-19	Penktadienis 2026-11-20
• Varškės-ryžių apkepas: lopšelis-100; darželis-150 • Natūralus jogurtas 3,8%: lopšelis-20; darželis-30, trintos braškės: lopšelis-20, darželis-30 • Arbata vaisinė be cukraus: lopšelis-100; darželis-150 • Priešmokyklinukams: (papildomai prie nemokamų pietų): bandelė aguoninė	• Biri grikių kruopų košė su sviestu: lopšelis-150/4, darželis-200/5 • Pienas: lopšelis-100, darželis-150 • Obuoliai: lopšelis-100, darželis-100 • Priešmokyklinukams: varškės sūreliai su braškėmis	• Kefyriniai blynai: lopšelis-100, darželis-120 • Grietinės padažas, trintos uogos: lopšelis-20/20, darželis-30/30 • Arbatžolių arbata su citrina be cukraus: lopšelis-100/6, darželis-150/8 • Priešmokyklinukams: apelsinai	• Biri ryžių kruopų košė su daržovėmis (augalinis): lopšelis-150, darželis-200 • Natūralus jogurtas, arbatžolių arbata be cukraus: lopšelis-125/100, darželis-125/150 • Mandarinai: lopšelis-100, darželis-100 • Priešmokyklinukams: bandelė su obuoliais	• Virtuvės meistrų kepta bandelė: lopšelis-50, darželis-60 • Pienas: lopšelis-100, darželis-150 • Obuoliai: lopšelis-80, darželis-80 • Priešmokyklinukams: kefyro desertas

Valgiaraščio pastabos