

PATVIRTINTA

Vilniaus lopšelio-darželio „Smalsučiai“  
direktorius

2021 m. balandžio 26 d. įsakymu Nr. V-23

**VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO  
„SMALSUČIAI“**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

## Vilniaus lopšelio-darželio „Smalsučiai“ valgiaraštis



Vilniaus lopšelio-darželio  
„SMALSUČIAI“  
Direktore

*Vida Garlaite*  
*Aluop*

I savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<b>Pusryčiai</b>	Pieniška (2,5%) miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančis) Skrebutis su varškės (9%) užtepėle Nesaldinta arbatžolių arbata	Pieniška (2,5%) kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) ir vyšniomis (tausojančis) Grūdų traputis Nesaldinta arbatžolių arbata	Manų kruopų košė su sviestu (82%) ir trintomis braškėmis (tausojančis) Kakava su pienu (2,5%)	Kuskuso kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančis) Pienas (2,5%)	Pieniška (2,5%) ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančis) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu (45%) sūriu ir agurkais Nesaldinta arbatžolių arbata
<b>Priešpiečiai (10<sup>30</sup>)</b>	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis) Duona Grietinėleje troškinta kalakutenos file su morkomis (tausojančis) Perlinis kuskusas (tausojančis) Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo su citrinomis	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojančis) Duona Troškinta jautiena su grietinės (30%) padažu (tausojančis) Viršos grikių kruopos (augalinis) (tausojančis) Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) Vanduo	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančis) Grietinė (30%) Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojančis) Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojančis) Šviežių agurkų salotos su krapsiais (augalinis) Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis) Vanduo	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančis) Kiaulienos maltinis (tausojančis) Bulvių košė (augalinis) (tausojančis) Troškinti kopūštai su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojančis) Vanduo	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Barščių sriuba (augalinis) (tausojančis) Grietinė (30%) Kapotos vištienos kepsniukai Virti pilno grūdo spageti makaronai (tausojančis) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo su apelsiniais
<b>Pietūs</b>					
<b>Vakarienė</b>	Mieliniai blynai Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbatžolių arbata	Varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojančis) Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbatžolių arbata	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%) sūriu (tausojančis) Nesaldinta arbatžolių arbata	Virti varškėčiai (9%) (tausojančis) Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbatžolių arbata	Spekta miltų lietiniai blynai idaryti bananais Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbatžolių arbata



## Vilniaus lopšelio-darželio „Smalsučiai“ valgiaraštis



II savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<b>Pusručiai</b>	Perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojančias) Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (22%) Arbatžolių arbata su citrina	Perinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (augalinis) (tausojančias) Traški duonele Nesaldinta arbatžolių arbata	Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias) Juoda duona su saulėgrąžomis Konservuoti žirneliai Nesaldinta arbatžolių arbata	Pieniška (2,5%) avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančias) Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias) Nesaldinta arbatžolių arbata	Kviečių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančias) Trintas bananų ir mėlynių kokteilis (augalinis) (tausojančias)
<b>Priešpiečiai (10<sup>30</sup>)</b>	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Ryžių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančias) Viso grūdo ruginė duona Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (35%) (tausojančias) Bulvių košė (augalinis) (tausojančias) Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (augalinis) Vanduo	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias) Grietinė (30%) Pieno grūdo makaronai su troškintos mamos jautienos padažu (tausojančias) Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos) (augalinis) Vanduo su citrinomis	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Pupelių sriuba (augalinis) (tausojančias) Viso grūdo ruginė duona Menkių filė maliniai su petražolėmis ir sviestu (82%) (tausojančias) Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojančias) Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) Vanduo	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Lėšų sriuba (augalinis) (tausojančias) Kiaulienos plovas su morkomis (tausojančias) Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias) Vanduo su apelsiniais	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojančias) Viso grūdo ruginė duona Kalakutienos guliašas (tausojančias) Virtos bulvės (augalinis) (tausojančias) Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) Vanduo
<b>Vakarienė</b>	Kietųjų kviečių makaronai su sviestu (82%) ir varške (9%) (tausojančias) Nesaldinta arbatžolių arbata	Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojančias) Grietinė (30%) Sezoninės uogos Nesaldinta arbatžolių arbata	Lietiniai blynai Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbatžolių arbata	Spelta miltų skindžiai su obuoliais (tausojančias) Natūralus jogurtas (2,5%) Pienas (2,5%)	Varškės (9%) apkepamas (tausojančias) Natūralus jogurtas (2,5%) Kakava su pienu (2,5%)



## Vilniaus lopšelio-darželio „Smalsučiai“ valgiaraštis

III savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<b>Pusryčiai</b>	Avizinių dribsnių košė su sviestu (82%) ir lazdyno riešutais (tausojančias) Arbatžolių arbata su citrina	Pieniška (2,5%) sūrų kruopų košė (tausojančias) Skrebutis pieno (2,5%) ir kiaušinių plakinyje (tausojančias) Nesaldinta arbatžolių arbata	Pieniška (2,5%) penkių grūdų dribsnių košė (tausojančias) Natūralus jogurtas (2,5%) su melonais ir avietėmis Nesaldinta arbatžolių arbata	Virti kiaušiniai (tausojančias) Batonas su sviestu (82%) Pjaustyti agurkai Grūdų traputis Nesaldinta arbatžolių arbata	Miežinių perlukų košė su bananais (tausojančias) Arbatiniai traškučiai - taleriai Nesaldinta arbatžolių arbata
<b>Priešpiečiai (10<sup>30</sup>)</b>	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
<b>Pietūs</b>	Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojančias) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištenos maltinukas (tausojančias) Virti ryžiai su karū (augalinis) (tausojančias) Paprika Kopūstų – morkų salotos su alyvuogių aliejais užpilu (augalinis) Vanduo	Raugintų kopūstų sriuba su grietine (30%) (augalinis) (tausojančias) Žemaičių blynai su kiauliena Grietinė (30%) Pjaustyti pomidorai Traškios morkytės Vanduo	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančias) Orkaitėje kepti žuvies (lydekos ir laišos) filė paplotėliai (tausojančias) Virtos grikių kruopos (augalinis) (tausojančias) Baltažužių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis ir morkomis (augalinis) Vanduo	Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojančias) Viso grūdo ruginė duona Veršienos kukuliai kepti garuose (tausojančias) Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojančias) Konservuoti agurkai Vanduo	Barščių sriuba su grietine (30%) (augalinis) (tausojančias) Grietinėje troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojančias) Bulvių košė (augalinis) (tausojančias) Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo su apelsiniais
<b>Vakarienė</b>	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias) Kefyras (2,5%)	Varškės (9%) spygliukai (tausojančias) Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta arbatžolių arbata	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis Natūralus jogurtas (3,8%) Nesaldinta arbatžolių arbata	Spelta miltų – varškės (9%) blynėliai Natūralus jogurtas (2,5%) Kakava su pienu (2,5%)	Pieniška (2,5%) makaronų sriuba (tausojančias) Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) Nesaldinta arbatžolių arbata

