

# Pavyzdinis ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigos 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

## Patvirtintas Vilniaus valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos 2019 m. balandžio 23 d. Nr. VVVP-9500

I savaitė							
Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ceturtdienis	Pentadienis			
<b>Pusryčiai</b>							
Batonas su kukurūzų košė su uogomis (tausojojantis)	150/15	Agurkinė sriuba su perlėnėmis kruopomis (tausojojantis) (augalinis)	150	Pietiška makaronų sriuba (tausojojantis)	Išeiga	Vakarienė	Išeiga
Batonas su sviesiuo (82%)	30/5	Piño grūdo ruginė duona	20	Virti varškėjai (tausojojantis)		Natūralus jogurtas 2,5%	150
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Kalakutienos guličiask (tausojojantis)	67/53	Uogos		Uogos	15
Nesaldinti vaisinė arbata	150	Bulvių košė (tausojojantis)	66/54	Nesaldinti arbatažolių arbata		Nesaldinti arbatažolių arbata	10
		Raudongūžių kopūstų salotos su pupelemis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpliu (tausojojantis)	60				150
		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)					
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	35/35				
Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojojantis) (augalinis)	180/15	Barščių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	150	Spelta miltų blyneliai su cukinijomis		101/19	
Batonas pilno grūdo	20	Juoda duona su saulėgrąžomis	20	Natūralus jogurtas 2,5%		20	
Sezoninių vaisių lėkštė	90	Žemaičių blynai su kiauliena	134/64	Kefyras 2,5%		150	
Nesaldinti vaisinė arbata	150	Jogurtinė gretimė 10%	20				
		Marinuoti agurkai	60				
		Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	15				
Kuskuso kruopų košė (tausojojantis) (augalinis)	130	Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150	Varškės ir ryžių apkepas (tausojojantis)		88/72	
Batonas su sviesiuo (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	30/5/10	Žirnių sriuba su morkomis ir sveugnais (tausojojantis) (augalinis)	150	Uogos		30	
Sezoninių vaisių lėkštė	80	Okaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojojantis)	90	Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos file, pomidorais (tausojojantis)		20/20/10	
Nesaldinti vaisinė arbata	150	Virti ryžiai (tausojojantis) (augalinis)	100	Nesaldinti arbata			
		Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	100				
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150				
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojojantis)	90/10	Trinta morkų sriuba (tausojojantis) (augalinis)	150	Griklių spelta miltų blynai su bananais		99/11	
Viso grūdo ruginė duona	20	Viso grūdo ruginė duona	20	Uogos		15	
Pjaustytų pomidorai	40	Karališki balandžių (tausojojantis)	35/87	Natiūralus jogurtas 2,5%		10	
Žirneliai (konservuoti)	30	Bulvių košė (tausojojantis)	150	Pienas 2,5%		140	
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	70/70				
Nesaldinti vaisinė arbata	150	Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150				
Brinkinti grūktai (tausojojantis) (augalinis)	200	Pipelijų sriuba (tausojojantis) (augalinis)	150	Pieniška makaronų sriuba (tausojojantis)		200/50	
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Viso grūdo ruginė duona	20	Piño grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais ir pomidorais		40/20	
Nesaldinti vaisinė arbata	150	Okaitėje kepti menkų file paplotelių praturtinti kviečių selenomis (tausojojantis)	94/6	Nesaldinti žolelių arbata		10/10	
		Virtos perlinės kruopos (tausojojantis)	120				
		Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	60				
		(augalinis)					
		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	25/25				
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150				

Vilniaus Visuomenės sveikatos centro tel. 8-5) 264 96 76

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos tel. (8-5) 240 43 61

Nemokama linija 8 800 40403



Direktorė

Ona Šedbarienė

# Pavyzdinis ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigos 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

## Patvirtintas Vilniaus valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos 2019 m. balandžio 23 d. Nr. VVVP-9500

		II savaitė			
		Išėja	Prieš	Vakarienė	Išeiga
<b>Pirmadienis</b>					
<b>Pusryčiai</b>					
Penkių kruopų (kviečių, rugių, mięzių, grikų, žirnių ar kt.) košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	120/3	Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	Virči makaronai (tausojantis) (augalinis)	100
Varkės sūris 13%	30	Pjino grūdo ruginė duona	20	Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	60
Uogos	15	Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis: morkomis, cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	40/18/3	Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	60
Pienas 2,5%	150	Virči miežiniai perlinukai (tausojantis)	2	Nesaldinta vaisinė arbata	150
Sezoninių vaisių lėkštė	70	Šviežių daržovių rinkinukas (2 rišių daržovės)	100		
			50/50		
<b>Antradienis</b>					
<b>Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)</b>	200/10	Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	123/27
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Daržovinių (kopūstų, žedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriubos (tausojantis) (augalinis)	30	Bunkėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir neratinuota alvyvuočiu aliejumi (tausojantis)	54 /306
Pienas 2,5%	200	Bulvių plokštainis su vištiena	192/58	Nesaldinta arbazolių arbata	150
		Jogurtinė grietinė(0%	30		
		Morkų lazdelės	115		
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150		
Pjino grūdo avižiniai drabiniai su pienu (2,5%) (tausojantis)	113/37	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	Spelta miltų skindžiai su obuoliais	101/14
Pjino grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais, pomidorais	20/10/5	Pjino grūdo ruginė duona	20	Natūralus jogurtas 3,5%	15
Sezoninių vaisių lėkštė	120	Plovas su kalakutiena (tausojantis)	130/70	Uogos	10
Nesaldinta vaisinė arbata	150	Marinuoti agurkai	40	Pienas 2,5%	150
		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rišių daržovės)	30/36		
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150		
Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	200/15	Trinta daržovų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	Bulvių košė (tausojantis)	250
Varkės sūris 19%	40	Viso grūdo ruginė duona	20	Pienas 2,5%	200
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Kiauliencios guliašas (tausojantis)	58/22		
Nesaldinta žolelių arbata	150	Virči makaronai (tausojantis)	100		
		Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	30		
		Šviežių daržovių rinkinukas (3 rišių daržovės)	70		
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150		
<b>Ketvirtadienis</b>					
<b>Virti kiaušiniai</b>					
Virtos grikų kruopos (tausojantis) (augalinis)	60	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) ( augalinis)	150	Vaškės ir morkų apkepas (tausojantis)	75/75
Žimejai (konservuoti)	120	Viso grūdo ruginė duona	30	Natūralus jogurtas 2,5%	30
Sezoninių vaisių lėkštė	30	Jūrmiu lydeku filė kotletai	110	Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviesiu agurkai (tausojantis)	20/37/
Nesaldinta vaisinė arbata	100	Bulvių košė (tausojantis)	120	(82%), fermentinių sūrių (45%), pomidorai ir	5/5
		Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alvyvuočiu aliejumi	60		
		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rišių daržovės)	30/30		
<b>Penktadienis</b>					
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150	Nesaldinta čiobielių arbata	150

Vilniaus Visuomenės sveikatos centro telef. (8-5) 264 96 76

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos telef. (8-5) 240 43 61

Nemokama linija 8 800 40403



Direktore  
Ona Sedbarienė

# Pavyzdinis ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigos 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

## Patvirtintas Vilniaus valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos 2019 m. balandžio 23 d. Nr. VVVP-9500

III savaitė					
Pirmadienis					
Grikių kruopų košė (tausojojantis) (augalinis)	180	Žirnelių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	150	Pieno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojojantis)	128/22
Viso grūdo ruginės duenos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais 27/27/13/13	13/13	Plno grūdo ruginė duona	20	Variškės sūris 13%	30
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Šušinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojojantis)	80/20	Nesaldinta arbatožolių arbata	150
Nesaldinta kmylynų arbata	150	Bulyvių košė (tausojojantis)	120		
Antradienis		Burokelių ir obuolių salotos su šalto spaudimu alvyuogėlių aliejaus užpliu (augalinis)	70		
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	25/25		
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150	Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150		
Pieniška ryžių paskaninta gabalėliu svieslo (82%) ir uogomis (tausojojantis)	220/5/15	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojojantis) (augalinis)	150	Mielintai blynai su bananais ir trintais obuoliais	90/15/20
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Juoda duona su Saulėgrąžomis	30	Naturalus jogurtas 2,5%	100
Nesaldinta arbatožolių arbata	150	Orkaitėje su garais kepta kalkutienos file pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojojantis)	100	Ryžių traputis	10
Trečiadienis		Perlinis kuskusas (tausojojantis) (augalinis)	120	Nesaldinta vaisinė arbata	150
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)		Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	60		
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		Štalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	25/25		
Omtetas su avīžų selenomis ir žalumynais (tausojojantis)	107/13	Petlinių kruopų sriuba (tausojojantis) (augalinis)	150	Variškės spygliukai (tausojojantis)	160
Juoda duona su Saulėgrąžomis	25	Viso grūdo ruginė duona	20	Naturalus jogurtas 2,5%	15
Pjaustyti pomidorai	50	Orkaitėje kepti kiauliemos maitinimai (netikras zuikis) (tausojojantis)	85	Grikių traputiai	10
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Plno grūdo makaronai (tausojojantis) (augalinis)	100	Nesaldinta vaisinė arbata	150
Nesaldinta mėtų arbata	150	Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alvyuogėlių aliejumi (augalinis)	40		
Ketvirtadienis		Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	20/20		
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojojantis)	200/5	Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150		
Sezoninių vaisių lėkštė	100	Trinta daržovių (žiedinių kopūstu, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojojantis) (augalinis)	150	Orkaitėje kepti vaiskėčiai (tausojojantis)	120
Nesaldinta vaisinė arbata	150	Orkaitėje kepti menkų file maitinukai (tausojojantis)	90	Uogos	30
Penktadienis		Virti ryžiai su karu (tausojojantis) (augalinis)	120	Juoda duona su Saulėgrąžomis ir sviesstu (82%)	20/3
Pieniška kvietinių kruopų pagardinta gabalėliu sviesto (tausojojantis)		Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alvyuogėlių aliejais užpliu (augalinis)	60	Nesaldinta arbatožolių arbata	130
		Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	25/25		
		Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	150		

Vilniaus Visuomenės sveikatos centro tel. 8-5) 264 96 76

Vilystybinės maisto ir veterinarijos tarnybos tel. (8-5) 240 43 61

Nemokama linija 8 800 40403



O. Sedbarienė  
Direktore  
Ona Sedbarienė