

L-d „Žilvitis“  
**VALGIARAŠTIS**



**DARŽELIS**

**I SAVAITĖ**

\*Vaisiai kasdien skirtingi

**PIRMADIENIS**

**PUSRYČIAI**

Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)

Šviesi duona (viso grūdo)

Pupelių užtepėlė (tausojantis)(augalinis)

Arbatžolių arbata (nesaldinta)

**PIETŪS**

Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Kiaulienos -daržovių troškinys (tausojantis)

Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

**VAKARIENĖ**

Kepti varškėčiai (tausojantis)

Trintų uogų padažas

Nesaldinta arbatžolių arbata

**NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis)

Arbatžolių arbata (nesaldinta)

## **ANTRADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Kukurūzų kruopų košė su cukrumi ir cinamonu, sviestu (tausojantis )

Duoniukai/ trapučiai

Varškės užtepėlė

Nesaldinta arbatžolių arbata

Vaisiai\*

### **PIETŪS**

Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Troškinta vištiena (tausojantis)

Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Agurkai

Pagardintas stalo vanduo

### **VAKARIENĖ**

Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)

Sausučiai

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Virti kiaušiniai (tausojantis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Agurkai

Žolelių arbata nesaldinta

## **TREČIADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)

Traputis su džemu

Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Vaisiai\*

### **PIETŪS**

Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Jautienos befstrogenas (tausojantis)

Keptų daržovių padažas (augalinis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Agurkai, pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

### **VAKARIENĖ**

Sklindžiai su obuoliais (su pienu)

Jogurto ir uogienės padažas

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Skrebučiai (tausojantis)

Morkų lazdelės arba trakuotos morkos

Nesaldinta žolelių arbata

## **KETVIRTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

Duoniukai/trapučiai

Morkų užtepėlė (augalinis)

Nesaldinta arbatžolių arbata

Vaisiai\*

### **PIETŪS**

Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Troškinta kalakutiena (tausojantis)

Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis)(augalinis)

Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi ,agurkai

Pagardintas stalo vanduo

### **VAKARIENĖ**

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)

Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis)

Kefyras

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)

Žolelių arbata nesaldinta

## **PENKTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Virti kiaušiniai (tausojantis)

Pomidorai, konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Kakava su pienu saldinta

Vaisiai\*

### **PIETŪS**

Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona(viso grūdo)

Kepta žuvis (tausojantis)

Jogurto padažas su žalumynais

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Burokėlių salotos, agurkai

Pagardintas stalo vanduo

### **VAKARIENĖ**

Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)

Trintų uogų padažas

Sausainiai

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Bandelė

## II SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

#### PUSRYČIAI

Ryžių košė su sviestu(tausojantis)

Trintų uogų padažas

Duoniukai/trapučiai

Saldi varškės užtepėlė

Nesaldinta arbatžolių arbata

#### PIETŪS

Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis ir grietine

Ruginė duona (viso grūdo)

Kiaulienos guliašas

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Pekino kopūstų ,agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

#### VAKARIENĖ

Bulvių, morkų, žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)

Sausučiai

Kefyras

#### NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)

Virti kiaušiniai

Ruginė duona (viso grūdo)

Agurkai ,pomidorai

Žolelių arbata nesaldinta

## **ANTRADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Tiršta avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)

Sausainiai

Kakava su pienu (saldinta)

### **PIETŪS**

Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)

Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis)

Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Virti varškėčiai

Saldus grietinės padažas

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Bulvių puselės (tausojantis) (augalinis)

Pomidorų salotos su jogurtu

Žolelių arbata nesaldinta

## **TREČIADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)

Šviesi duona (viso grūdo)

Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)

Arbatžolių arbata nesaldinta

### **PIETŪS**

Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Virti jautienos kukuliai (tausojantis)

Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)

Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi, pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Lietiniai su obuoliais ir grietine

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Sriuba su vištienos gabaliukais ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Žolelių arbata nesaldinta



## **KETVIRTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)

Šviesi duona(viso grūdo) su sviestu

Fermentinis sūris

Arbatžolių arbata nesaldinta

### **PIETŪS**

Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Kalakutienos pjausnys (tausojantis)

Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Agurkai

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Varškės pudingas (tausojantis)

Jogurto ir uogienės padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)

Žolelių arbata nesaldinta

## **PENKTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

Keptų daržovių padažas (augalinis)

Duoniukai/trapučiai

Varškės užtepėlė

Arbatžolių arbata nesaldinta

### **PIETŪS**

Žirnių sriuba su grietine (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)

Jogurto padažas su agurkais

Bulvių košė su morkomis (tausojantis)

Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)

Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Natūralus jogurtas

\*Vaisiai

## **III SAVAITĖ**

### **PIRMADIENIS**

#### **PUSRYČIAI**

Omletas (tausojantis)

Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai

Pomidorai

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Arbatžolių arbata (nesaldinta)

#### **PIETŪS**

Barščiai su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis)

Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)

Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

#### **VAKARIENĖ**

Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis)

Nesaldinta arbatžolių arbata

#### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)

Arbatžolių arbata nesaldinta

## **ANTRADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)

Sausučiai

Kakava su pienu saldinta

### **PIETŪS**

Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Troškinta vištiena (tausojantis)

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Sklindžiai (su pienu)

Uogienė

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)

Virtos daržovės (tausojantis) (augalinis)

Žolelių arbata nesaldinta

## **TREČIADINEIS**

### **PUSRYČIAI**

Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)

Natūralus jogurtas

Trintų uogų padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

Vaisiai\*

### **PIETŪS**

Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Troškintos jautienos maltinukas (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)

Pagardintas stalo vanduo

### **VAKARIENĖ**

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)

Grietinė, uogienė

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Virti kiaušiniai

Ruginė duona (viso grūdo)

Agurkai, pomidorai

Nesaldinta žolelių arbata

## **KETVIRTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

Keptų daržovių padažas (augalinis)

Sūrio lazdelės

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **PIETŪS**

Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)

Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)

Burokėlių salotos

Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)

Jogurto padažas su agurkais (tausojantis)

Sausainiai

Arbatžolių arbata nesaldinta

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Žolelių arbata nesaldinta

## **PENKTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Ryžių košė su sviestu (tausojantis)

Trintų uogų padažas

Traputis su džemu

Arbatžolių arbata nesaldinta

### **PIETŪS**

Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Skrebučiai (tausojantis)

Žuvies pjausnys (tausojantis)

Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)

Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)

Jogurtas

Trintų uogų padažas

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Grūdėta varškė

## **IV SAVAITĖ**

### **PIRMADIENIS**

#### **PUSRYČIAI**

Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)

Sausainiai

Kakava su pienu (saldinta)

#### **PIETŪS**

Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Mažylių balandėliai su kiauliena ir jautiena (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu\*

#### **VAKARIENĖ**

Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu

Nesaldinta arbatžolių arbata

#### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Duoniukai/ Trapučiai

Žolelių arbata nesaldinta



## **ANTRADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Omletas su sūriu (tausojantis )

Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai

Pomidorai

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **PIETŪS**

Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Vištienos guliašas (tausojantis)

Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Agurkai

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Varškės apkepas su trintų uogų padažu (tausojantis)

Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Bulvių puselės (tausojantis) (augalinis)

Pomidorų salotos su jogurtu

Žolelių arbata nesaldinta

## **TREČIADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Tiršta penkių javų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)

Duoniukai/trapučiai

Saldi varškės užtepėlė

Kmynų arbata nesaldinta

Vaisiai\*

### **PIETŪS**

Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Maltos jautienos lazdelės (tausojantis)

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)

Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

### **VAKARIENĖ**

Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)

Jogurto padažas su agurkais

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)

Žolelių arbata nesaldinta

## **KETVIRTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)

Šviesi duona (viso grūdo)

Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **PIETŪS**

Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Kalakutienos guliašas (tausojantis)

Virti lęšiai (tausojantis)(augalinis)

Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Virti varškėčiai (tausojantis)

Saldus jogurto padažas

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)

Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos

Žolelių arbata nesaldinta

## **PENKTADIENIS**

### **PUSRYČIAI**

Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

Keptų daržovių padažas (augalinis)

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **PIETŪS**

Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietinėle ir skrebučiais (tausojantis)

Žuvies maltinis (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai\*

### **VAKARIENĖ**

Lietiniai su bananais ir trintų uogų padažu (su pienu)

Nesaldinta arbatžolių arbata

### **NAKTIPIEČIAI (Savaitinėms grupėms)**

Bandelė

