LUKŠIŲ VINCO GRYBO GIMNAZIJOS

IKIMOKYKLINIO UGDYMO SKYRIUS „ĄŽUOLIUKAS“

 PATVIRTINTA

 Lukšių Vinco Grybo

 gimnazijos direktoriaus

 2021 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V- 110

VALGIARAŠTIS

1-3 ir 4-6 metų amžiaus vaikams

**I savaitė**

**Pirmadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) | 96/24 | 120/30 |
| Pienas 2,5% | 150 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis, augalinis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 | 20 |
| Virtos pieniškos vištienos dešrelės (tausojantis) | 80 | 100 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis, augalinis) | 60 | 85 |
| Kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | 70 | 150 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Makaronai su daržovėmis (žiediniai kopūstai, žirneliai, brokoliai, paprikos) (tausojantis) | 98/42 | 112/48 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

**Antradienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė su cinamonu ir medumi (tausojantis) | 146,5/0,5/3 | 176/1/3 |
| Kreminis kefyro kokteilis su obuoliais | 102/48 | 136/64 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 | 20 |
| Kiaulienos gabaliukai, troškinti pomidorų padaže (tausojantis) | 60/10 | 76/14 |
| Virti ryžiai (augalinis, tausojantis) | 45 | 50 |
| Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)  | 60 | 70 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Vanduo | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | 100 | 120 |
| Grietinė 30% | 20 | 25 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |
|  |  |  |

**Trečiadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška šešių rūšių kruopų košė (tausojantis) | 180 | 200 |
| Smulkinti graikiniai riešutai | 5 | 10 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |
|  |  |  |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 | 20 |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | 57/33 | 64/36 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 50 | 60 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | 70 | 80 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pilno grūdo avižinių miltų blyneliai su bananais ir špinatais | 85/20/5 | 92/22/6 |
|  Natūralus jogurtas 2,5% | 20 | 20 |
| Kefyras 2,5% | 150 | 200 |
|  |  |  |

**Ketvirtadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis) | 114/6 | 143/7 |
| Migdolų drožlės | 5 | 5 |
| Pienas 2,5% | 100 | 150 |
|  |  |  |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Barščiai (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 20 | 20 |
| Menkių filė maltiniai (tausojantis) | 75  | 100 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis, augalinis) | 45 | 60 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) | 60 | 80 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 125 | 125 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Vanduo | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Morkų blyneliai (tausojantis) | 100 | 120 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 20 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

**Penktadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Orkaitėje keptas omletas su sūriu ir špinatais (tausojantis) | 63/13,5/13,5 | 77/16,5/16,5 |
| Pomidorų padažas | 20 | 20 |
| Pjaustyti agurkai (augalinis) | 30 | 30 |
| Ryžių trapučiai | 20 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Lęšių sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 10 | 10 |
| Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) | 60 | 75 |
| Pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis) | 40 | 45 |
| Morkų ir obuolių salotos su porais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) | 50 | 60 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200q |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Orkaitėje keptas kukurūzų kruopų ir varškės apkepas (tausojantis) | 76/19 | 88/22 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 20 | 20 |
| Pienas 2,5% | 100 | 150 |

**II savaitė**

**Pirmadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis) | 150 | 150 |
| Migdolai | 5 | 10 |
| Cinamonas | 5 | 8 |
| Pienas 2,5% | 150 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | 80 | 90 |
| Sviesto ir grietinės padažas (28,4%) | 10 | 15 |
| Virtos grikių kruopos(augalinis, tausojantis) | 50 | 55 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis) | 70 | 80 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Nesaldinta vaisių arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pilno grūdo miltų blynai | 80 | 100 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 15 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

**Antradienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška bolivinės balandos ir obuolių košė (tausojantis) | 104/56 | 124/66 |
| Moliūgų sėklos | 10 | 10 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 | 20 |
| Plovas su kiauliena (tausojantis) | 72/48 | 90/60 |
| Pjaustyti agurkai (augalinis) | 60 | 75 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Vanduo | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 100 | 130 |
| Jogurtinė grietinė 10% | 30 | 30 |
| Nesaldinta vaisinė arbata  | 150 | 150 |
|  |  |  |

**Trečiadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su kriaušėmis (tausojantis) | 110/20 | 119/21 |
| Pienas 2,5% | 120 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis) | 70 | 90 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis) | 50 | 60 |
| Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) | 70 | 80 |
| Vaisiai | 100 | 130 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Varškės ir cukinijų paplotėliai su spelta miltais (tausojantis) | 42/42/36 | 49/49/43 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 20 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

**Ketvirtadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) | 150 | 170 |
| Bananai | 30 | 35 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Virti pilno grūdo makaronai su kalakutiena ir sūriu (tausojantis) | 102/45/3 | 116/51/3 |
| Šviežių daržovių (agurkų, paprikų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | 75 | 90 |
| Vaisiai | 100 | 120 |
| Vanduo | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Varškės apkepas (tausojantis) | 125 | 150 |
| Jogurtinė grietinė 10 % | 15 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 150 |

**Penktadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis) | 120 | 150 |
| Kriaušės | 10 | 10 |
| Pienas 2,5% | 150 | 150 |
|  |  |  |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Barščiai su pupelėmis (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 10 | 20 |
| Orkaitėje kepti lašišų maltinukai (tausojantis) | 65 | 80 |
| Virtos grikių kruopos (augalinis, tausojantis) | 45 | 50 |
| Agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30% (tausojantis) | 55 | 65 |
| Vaisiai | 60 | 80 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Keptos bulvės | 80 | 105 |
| Pomidorų padažas | 20 | 20 |
| Plėšyti švieži salotų lapai (augalinis) | 40 | 40 |
| Žirneliai (konservuoti) | 35 | 40 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

**III savaitė**

**Pirmadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių ir bolivinės balandos košė (tausojantis) | 120/30 | 120/30 |
| Migdolai | 5 | 5 |
| Pienas 2,5% | 150 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 | 20 |
| Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) | 44/27/39 | 56/35/49 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 50 | 50 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | 80 | 95 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Žirnių troškinys (augalinis, tausojantis) | 150 | 180 |
| Pjaustyti pomidorai (augalinis) | 30 | 35 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

**Antradienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis) | 200 | 235 |
| Bananai | 30 | 35 |
| Cinamonas | 5 | 7 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 10 | 20 |
| Virti varškėčiai, praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis) | 97/3 | 117/3 |
| Grietinė 30% | 20 | 20 |
| Šviežių agurkų salotos su pomidorais, paprikomis ir kukurūzais (augalinis, tausojantis) | 60 | 70 |
| Vaisiai | 70 | 100 |
| Vanduo | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais | 92/18 | 118/22 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 30 | 30 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

**Trečiadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Omletas su žalumynais (tausojantis) | 109/1 | 111/1 |
| Pomidorų padažas | 20 | 20 |
| Pjaustyti pomidorai (augalinis) | 40 | 80 |
| Viso grūdo ruginė duona | 20 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Viso grūdo ruginė duona  | 20 | 20 |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) | 70 | 100 |
| Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis) | 60 | 60 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) | 65 | 80 |
| Vaisiai | 100 | 100 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis) | 94/16 | 111/19 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 20 | 20 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 200 |

**Ketvirtadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Manų kruopų košė (tausojantis) | 200 | 220 |
| Cinamonas | 5 | 7 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Trinta brokolių sriuba (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | 80 | 100 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 50 | 70 |
| Morkų ir obuolių salotos su porais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) | 65 | 85 |
| Vaisiai | 130 | 150 |
| Vanduo | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
|  Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) | 102/13 | 133/17 |
| Jogurtinė grietinė 10% | 30 | 30 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

**Penktadienis**

Pusryčiai

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė su obuoliais, kriaušėmis ir cinamonu (tausojantis) | 133/18/18/1 | 149/20/1 |
| Kokosų drožlės | 10 | 15 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Pietūs

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis) | 100 | 150 |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) | 65 | 70 |
| Sviesto ir grietinės padažas | 10 | 10 |
| Virtos grikių kruopos (augalinis, tausojantis) | 45 | 50 |
| Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) | 60 | 65 |
| Vaisiai | 70 | 110 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 200 | 200 |

Vakarienė

|  |  |
| --- | --- |
| Patiekalas | Patiekalo kiekis g |
| 1-3 m. | 4-6 m. |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 130 | 165 |
| Natūralus jogurtas 2,5% | 25 | 25 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | 150 | 200 |