

1 SAVAITĖ

**PIRMADIENIS**

Žaliavos pavadinimas	Grupės
PUSRYČIAI	
Ryžių košė su bananiniu padažu	
Arbatžolių arbata su pienu	
Viso:	
PIETŪS	
Barščiai su bulvėmis	
Bulvių plokštainis susviesto-grietinės padažu	
Ruginė duona	
Vynuogių sultys	
Bananas	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Varškės apkepas su šalta lankių padažu	
Kmynų arbata	

**ANTRADIENIS**

Žaliavos pavadinimas	Grupės
PUSRYČIAI	
Omletas su virta dešra, žaliais žirneliais ir pomidorais	
Sumuštinis (batonas) su sviestu	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	
Keptas vištiesenos maltinukas su bulvių koše, morkų- obuolių salotomis ir daržovių padažu	
Pilkyta balta duona	
Obuolys	
Pomidorų sulčių gėrimas	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Pieniška ryžių sriuba	
Bandelė su džemu	

**TREČIADIENIS**

Žaliavos pavadinimas	Grupės
PUSRYČIAI	
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu	
Arbatžolių arbata su pienu	
Viso:	
PIETŪS	
Rugštynių sriuba su bulvėmis	
Virti jautienos kukuliukai su virtomis bulvėmis, troškintais burokėliais ir rausvuuoju padažu	
Pilkyta juoda duona	
Obuolių kompotas	
Apelsinas	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Mieliniai blynai su uogiene	
Arbatžolių arbata su citrina	

**KETVIRTADIENIS**

Žaliavos pavadinimas	Grupės
PUSRYČIAI	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Trinta porų sriuba su skrebučiais	
Keptas žuvies apkepas su bulvių koše, burokėlių salotomis ir morkų padažu	
Obuolys	
Persikų sultys	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Virti varškėčiai su sviesto-grietinės padažu	
Arbatžolių arbata su citrina	

**PENKTADIENIS**

Žaliavos pavadinimas	Grupės
PUSRYČIAI	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	
Kiaulienos guliašas su virtais ryžiais ir pomidorų-agurkų salotomis	
Pusruginė duona	
Kriaušė	
Šviežiai spaustos morkų- obuolių sultys	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Virti makaronai su dešros ir daržovių grietininės padažu	
Kmynų arbata	

**PASTABA:** Valgiaraštis sudarytas pagal juridinių ar fizinių asmenų parengtus ir su Sveikatos apsaugos ministerija raštu suderintus patiekalų receptūrų rinkinius:  
\* Perspektyvinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys, UAB „VR Traidings“;  
\* „15 dienų perspektyvinis valgiaraštis ikimokyklinio ugdymo įstaigoms“, UAB „Rakorda“, 2014.



## 2 SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupės PUSRYČIAI
Tiršta grikių košė su sviestu	
Kakava su pienu	
Viso:	
PIETŪS	
Bulvių sriuba su mėsos kukulėčiais	
Koldūnai su mėsa ir sviesto grietinės padažu	
Pilkyta blata duona	
Apelsinų sultys	
Obuolys	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Kepti varškėčiai su grietine	
Arbatžolių arbata	

### ANTRADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupės PUSRYČIAI
Tiršta avižinių kruopų košė su vaniliniu padažu	
Bandelė su džemu	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	
Jautienos befstrogenas su virtomis bulvėmis ir marinuotais agurkėliais	
Pilkyta juoda duona	
Razinų ir obuolių kompotas	
Apelsinas	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Makaronų ir varškės apkepas su uogiene	
Arbatžolių arbata su citrina	

### TREČIADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupės PUSRYČIAI
Virti makaronai su daržovių ir grietinėlės padažu	
Arbatžolių arbata su citrina	
Viso:	
PIETŪS	
Ryžių pomidorų sriuba	
Keptas žuvies maitinukas su bulvių koše, burokėlių salotomis ir daržovių padažu	
Pusruginė duona	
Šviežiai spaustos morkų sultys	
Bananas	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Sklindžiai su saldžiu grietinės padažu	
Arbatžolių arbata su pienu	

### KETVIRTADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupės PUSRYČIAI
Tiršta miežinė košė su sviestu	
Kakava su pienu	
Viso:	
PIETŪS	
Pupelių sriuba	
Troškintas kiaulienos maitinukas su virtomis perlėmis kruopomis, pekino kopūstų-agurkų salotos ir rausvuojų padažu	
Ruginė duona	
Kriaušė	
Obuolių sulčių ir kmygnų gėrimas	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Bulvių kukuliai su sviesto-grietinės padažu	
Kmygnų arbata	

### PENKTADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupės PUSRYČIAI
Kiaušinių košė su pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotomis	
Sumuštinis (batonas) su sviestu	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais	
Virti kalakutienos kukuliai su virtais ryžiais,	
troškintomis morkomis ir daržovių padažu	
Mandarinas	
Ananasų sultys	
Viso:	
VAKARIENĖ	
Skryliai su sviesto-grietinės padažu	
Arbatžolių arbata su citrina	

**PASTABA:** Valgiaraštis sudarytas pagal juridinių ar fizinių asmenų parengtus ir su Sveikatos apsaugos ministerija raštu suderintus patiekalų receptūrų rinkinius:

\* Perspektyvinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys, UAB „VR Traiding“;

\* „15 dienų perspektyvinis valgiaraštis ikimokyklinio ugdymo įstaigoms“, UAB „Rakorda“, 2014.



TVIRTINU:  
Līvõd Rõdvälk „Rugelis“  
direktore  
Jūratē Lekštienē

### 3 SAVAITĒ

#### PIRMADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupēs
PUSRYČIAI	
Tiršta manų košē su vaniļņu cinamono pudažu	
Sumuštiniš (batonas) su sviestu	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Žirnių sriuba	
Virtų bulvių cepelīni su sviesto-grietinēs pudažu	
Pļikta juoda duona	
Kriaušē	
Īvairiū vaišiū sultys	
Viso:	
VAKARIENĒ	
Dešrelēs su pomidoru pudažu ir daržoviū salotomis	
Kvietinē duona	
Kmynų arbata	

#### ANTRADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupēs
PUSRYČIAI	
Tiršta kvietinē košē su sviestu	
Bandelē su cinamonu	
Arbatžolių arbata su citrina	
Viso:	
PIETŪS	
Barščiai su pupelēmīš	
Balandēlai su jautiena ir kiauļiena, rausvuoju pudažu, virtomis bulvēmīš ir pomidoru salotomis	
Obuols	
Pļikta balta duona	
Vynuogiū nektaras	
Viso:	
VAKARIENĒ	
Virti makaronai su daržoviū ir grietinēs pudažu	
Arbatžolių arbata	

#### TREČIADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupēs
PUSRYČIAI	
Tiršta ryžiū košē su uogiene	
Arbatžolių arbata su citrina	
Viso:	
PIETŪS	
Kopūstū sriuba su bulvēmīš	
Garose virti kiauļienos kukulīai su virtais griekais, troškintais burokēlais ir morku pudažu	
Pusruginē duona	
Mandarinas	
Džiovintu slyvu ir obuoliū kompotas	
Viso:	
VAKARIENĒ	
Bulviū-varškēs kukulīai su sviesto-grietinēs pudažu	
Arbatžolių arbata su pienu	

#### KETVIRTADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupēs
PUSRYČIAI	
Virti kiaušiniāi su mojonozojurto pudažu, žaliaisais žirnelīai ir pomidoru	
Sumuštiniš (batonas) su sviestu	
Arbatžolių arbata su pienu	
Viso:	
PIETŪS	
Trinta lešiū sriuba su skrebučiais	
Keptas žuvies malinis su varške, bulviū koše, burokēliū salotomis ir daržoviū pudažu	
Bananas	
Šviežiai spaustos morku-obioliū sultys	
Viso:	
VAKARIENĒ	
Lietiniai bļynai su obuoliais ir vaniļņu cinamono pudažu	
Arbatžolių arbata	

#### PENKTADIENIS

Žaliavos pavadinimas	Grupēs
PUSRYČIAI	
Virti makaronai su varške	
Arbatžolių arbata	
Viso:	
PIETŪS	
Agurkinē su perlinēmīš kruopomis	
Vištienos troškīns su morkomis ir žaliaisais žirnelīais, virtais ryžiais ir morku-obioliū salotomis	
Ruginē duona	
Apelsinas	
Obuoliū sultys	
Viso:	
VAKARIENĒ	
Virtu bulviū apkepas su sviesto-grietinēs pudažu	
Kefyras 2,5 %	

**PASTABA:** Valgiaraštis sudarytas pagal juridiniū ar fiziniū asmenū parengtus ir su Sveikatos apsaugos ministrija raštu suderintus patiekalu recepturu rinkinius:  
 \* Perspektyviniū ikimokykliniū vaiķu ugdymo īstaigū 20 dienu perspektyviniū valgiaraščiū ir patiekalu recepturu rinkīns, UAB „VR Traiding“;  
 \* „15 dienu perspektyvinis valgiaraštis ikimokyklinio ugdymo īstaigoms“, UAB „Rakorda“, 2014.