

Varėnos „Žilvičio" vaikų lopšelio-darželio valgiaraštis 2026-2027 m.m.

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<u>PUSRYČIAI</u>				
Tiršta miežinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>)	Varškės pudingas (<i>tausojantis</i>)	Manų kruopų košė su cinamonu (<i>tausojantis</i>)	Virtos dešrelės (<i>tausojantis</i>) Virti makaronai su sviestu
Sviestas (82 %)	Ypač tyras alyvuogių aliejus	Uogų ir bananų tyrė	Uogų ir bananų tyrė	Pomidorai
Sausainiai "Sveikuoliai"	Uogų ir bananų tyrė	Natūralus jogurtas (3,5 %) Viso	Pik-nik sūrio dešrelės	Traputis (<i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i>) su fermentiniu sūriu
Nesaldinta vaisinė arbata	Keksiukai	grūdo kvietinė duona su sviestu ir agurku	Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta ramunėlių arbata
	Nesaldinta melisos arbata	Nesaldinta aviečių arbata		

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>)(<i>augalinis</i>)	Agurkų sriuba (<i>tausojantis</i>)	Avižinių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Žirnių-perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojantis</i>)
Viso grūdo kvietinė duona	Grietinė 30%	Viso grūdo kvietinė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo kvietinė duona
Beržo kotletas (<i>kiaulienos ir jautienos patiekalas</i>) (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo ruginė duona	Kiaulienos guliašas (<i>tausojantis</i>)	Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojantis</i>)	Kepta menkė kiaušinyje
Bulvių košė	Vištienos kepinukas (<i>tausojantis</i>)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Virtos bulvės su krapais	Biri perlinių kruopų košė
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)	Biri grikių kruopų košė Pomidorai	Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi	Mažai sūdyti agurkėliai	Burokėlių salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi
Agurkai	Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5 %)	Pomidorai	Konservuoti kukurūzai	Agurkai

VAKARIENĖ

Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (<i>tausojantis</i>)	Tiršta ryžių (<i>plikytų</i>) kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	Lietiniai	Viso grūdo sklandžiai su obuoliais ir bananais	Tiršta grikių kruopų košė (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>)
Vaisiai	Uogų ir bananų tyrė	Uogų ir bananų tyrė	Grietinė (30 %)	Ypač tyras alyvuogių aliejus
Sumuštinis su Rambyno lydytu sūreliu	Varškės sūrelis	Natūralus jogurtas (3,5%)	Nesaldinta melisos arbata	Nesaldinta aviečių arbata
	Nesaldinta vaisinė arbata	Vaisiai		
		Nesaldinta mėtų arbata		

Varėnos „Žilvičio“ vaikų lopšelio-darželio valgiaraštis 2026-2027 m.m.

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

PUSRYČIAI

Tiršta avižinių dribsnių košė su dž.obuoliais (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Nesaldinta ramunėlių arbata	Tiršta ryžių (<i>plikytų</i>) kruopų košė (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Sviestas (82%) Viso grūdo kvietinė duona su virta dešra ir agurku Nesaldinta aviečių arbata	Kvietinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Ypač tyras alyvuogių aliejus Viso grūdo kvietinė duona Trinta varškė (9 %) su sezoninėmis uogomis Nesaldinta kmynų arbata	Viso grūdo makaronai su sūriu (45 %) (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru Nesaldinta vaisinė arbata	Virti varškėčiai (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Nesaldinta juodoji arbata
Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Sultys	Vaisiai

PIETŪS

Vanduo Tiršta perlinių kruopų sriuba su brokoliu (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Malta kiaulienos šnicelis (<i>tausojantis</i>) Biri ryžių kruopų košė	Vanduo Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Kepta paukšties filė (<i>tausojantis</i>) Bulvių košė	Vanduo Pertrinta daržovių sriuba (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Paukšties kukuliai (<i>tausojantis</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu	Vanduo Pupelių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškinys (<i>tausojantis</i>) Pekino salotos su agurkais (<i>obuoliais, porais ir aliejaus padažu</i>)	Vanduo Lęšių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Žuvies šnicelis (<i>jūros lydeka</i>) (<i>tausojantis</i>) Biri perlinių kruopų košė
Rauginti agurkai Pomidorai	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Žali žirneliai	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Konservuoti kukurūzai	Rauginti agurkai	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Pomidorai

VAKARIENĖ

Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas (3,5%) Uogų ir bananų tyrė Traputis (<i>kukurūzų kruopos, rapsų aliejus, juodota druska</i>) Nesaldinta vaisinė arbata	Aukštaičių blynai Natūralus jogurtas (3,5%) Pienas (2,5%)	Sklindžiai su obuoliais su viso grūdo miltais Natūralus jogurtas (3,5%) Nesaldinta melisos arbata	Varškės apkepas su kriaušėmis (<i>tausojantis</i>) Natūralus jogurtas (3,5%) Uogų ir bananų tyrė Traputis (<i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i>) Nesaldinta mėtų arbata	Pieniška makaronų sriuba (<i>tausojantis</i>) Batonas su sviestu (82%) Vaisiai
--	---	---	---	--

Varėnos „Žilvičio“ vaikų lopšelio-darželio valgiaraštis 2026-2027 m.m.

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI				
Miežinių dribsnių košė (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Pik-nik sūrio dešrelės Nesaldinta ramunėlių arbata	Tiršta saldi manų kruopų košė (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Sumuštinis su varškės sūriu Nesaldinta aviečių arbata	Omletas (<i>tausojantis</i>) Žali žirneliai Viso grūdo kvietinė duona Avižiniai sausainiai Nesaldinta aviečių arbata	Varškės apkepas (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Natūralus jogurtas (3,5 %) Traputis (<i>kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska</i>) Nesaldinta ramunėlių arbata	Tiršta perlinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) Sviestas (82 %) Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis Viso grūdo kvietinė duona Nesaldinta juodoji arbata
Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Sultys	Vaisiai

PIETŪS

Vanduo Barščių sriuba su bulvėmis arba Vasaros barščiai (<i>tausojantis</i>) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Troškinti kukuliai (<i>kiaulienos-jautienos</i>) (<i>tausojantis</i>) Virti pilno grūdo makaronai su sviestu Agurkai Žali žirneliai	Vanduo Rūgštynių sriuba (<i>tausojantis</i>) Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai (<i>malta kiaulienos, kopūstų ir ryžių patiekalas</i>) (<i>tausojantis</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu Raugintų kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Pomidorai	Vanduo Lęšių-perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Plovas su vištienos file (<i>tausojantis</i>) Šviežių kopūstų, cukunijų, morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Rauginti agurkai	Vanduo Šviežių kopūstų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Malta vištienos file šnicelis (<i>tausojantis</i>) Virtos bulvės su krapais Burokėlių salotos su raugintais agurkais (<i>su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi</i>) Pomidorai	Vanduo Žirnių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Lašišos kepinukas (<i>tausojantis</i>) Bulvių košė Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %) Agurkai
---	---	---	--	---

VAKARIENĖ

Tiršta grikių kruopų košė (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>) Ypač tyras alyvuogių aliejus Nesaldinta melisos arbata	Daržovių troškinys (<i>morkos, žiediniai kopūstai, moliūgai arba cukinija</i>) su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Varškės sūrelis Nesaldinta vaisinė arbata	Viso grūdo sklandžiai su varške Uogų ir bananų tyrė Natūralus jogurtas (3,5 %) Nesaldinta mėtų arbata	Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir kiaušiniu Nesaldinta vaisinė arbata	Pieniška grikių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>) Vaisiai Sumuštinis su Rambyno lydytu sūreliu
---	---	--	--	--

Varėnos „Žilvičio" vaikų lopšelio-darželio valgiaraštis 2026-2027 m.m.

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

PUSRYČIAI

Omletas su sūriu (<i>tausojantis</i>)	Tiršta miežinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Varškės ir ryžių (<i>plikytų</i>) apkepas	Tiršta grikių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Penkių javų kruopų košė (<i>tausojantis</i>)
Žali žirneliai	Ypač tyras alyvuogių aliejus	Uogų ir bananų tyrė	Ypač tyras alyvuogių aliejus	Sviestas (82%)
Viso grūdo kvietinė duona	Šviežios plėšomos sūrio dešrelės	Nesaldinta mėtų arbata	Nesaldinta melisos arbata	Uogų ir bananų tyrė
Nesaldinta aviečių arbata	Pik-nik Kids Original	Avižiniai sausainiai	Traputis	Jogurtas "Jums" (2,5%)
	Nesaldinta vaisinė arbata			Nesaldinta ramunėlių arbata

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Pomidorinė su makaronais ir kiaulienos gabaliukais (<i>tausojantis</i>)	Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Vištienos sriuba su makaronais (<i>tausojantis</i>)	Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)
Kiaulienos kukulis su avižų sėlenomis (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo kvietinė duona	Viso grūdo kvietinė duona	Viso grūdo kvietinė duona	Viso grūdo ruginė duona
Biri grikių kruopų košė	Troškinta vištienos filė su daržovėmis ir šparaginėmis pupelėmis (<i>tausojantis</i>)	Orkaitėje garuose kepta kalakutienos file su žolėlėmis (<i>tausojantis</i>)	Daržovių troškiny su dešrelėmis (<i>tausojantis</i>)	Kepta žuvis kiaušinyje (<i>jūros lydeka</i>)
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5%)	Bulvių košė	Grietinės padažas	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais (<i>su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi</i>)	Biri ryžių kruopų košė
Konservuoti kukurūzai	Raugintų kopūstų ir morkų salotos (<i>su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi</i>)	Biri perlinių kruopų košė	Pomidorai	Kopūstų salotos su porais ir obuoliais su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi
	Žali žirneliai	Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejaus padažu		Agurkai
		Mažai sūdyti agurkėliai		

VAKARIENĖ

Pieniška perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>)	Varškės blynėliai	Lietiniai su bananais	Varškės spygliukai (<i>tausojantis</i>)	Bulvių košė(<i>tausojantis</i>)
Batonas su sviestu (82%)	Natūralus jogurtas (3,5%)	Natūralus jogurtas (3,5%)	Natūralus jogurtas (3,5%)	Kefyras
Sezoniniai vaisiai, uogos	Uogų ir bananų tyrė	Nesaldinta aviečių arbata	Keptas obuolys	Vaisiai
	Nesaldinta ramunėlių arbata		Nesaldinta mėtų arbata	