

Šiaulių "Spindulio" ugdymo centras 20 dienų einamosios savaitės valgiaraštis

I savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai nuo 8.00 iki 9.00	/1-7/Miežinių kruopų košė /tausojantis/ /1-3-4/Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu Vaisiai Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1/Grikių kruopų košė /augalinis, tausojantis/ /7/Varškės sūris su medumi, Arbatžolių arbata /nesaldinta/, Vaisiai	/7/Ryžių kruopų košė /tausojantis/ Trintos uogos/vaisiai, /1-7/Pilno grūdo batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbatžolių arbata /nesaldinta/ Vaisiai	/1/Avižinių dribsnių košė /augalinis, tausojantis/ Uogienė Smulkinti bananai su uogomis /augalinis/ /7/Pienas Vaisiai	/1-3-7/Omletas /tausojantis/ Daržovių salotos /augalinis/ /1-7/Pilno grūdo duona su sviestu Arbatžolių arbata /nesaldinta/ Vaisiai
Pietūs nuo 10.30 iki 12.00	Šviežių kopūstų sriuba /augalinis, tausojantis/ /1/ Pilno grūdo duona Troškinta kalakutiena su daržovėmis /tausojantis/ /7/Virti ryžiai su ciberžolė Morkų salotos su alyvuogių aliejumi /augalinis/ Pomidoras Vaisiai	/7/Burokėlių sriuba su grietinė/tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona, /1-3/Kiaulieno maltinis /tausojantis/ /7/Morkų padažas /1-7/ Virtos perlinės kruopos /tausojantis/ kKpūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/ Pomidoras Vaisiai	Žirnių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona Kepta vištienos blauzdelė /tausojantis/ /1-7/Virti griekiai /tausojantis/ Pomidoras Agurkas Vaisiai	/1-7/Agurkų sriuba su daržovėmis /tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /3-4/Natūralus žuvies pjausnys /tausojantis/ /7/Troškintos bulvės su daržovėmis /tausojantis/ Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi /augalinis/ Pomidoras	Pupelių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/ Pilno grūdo duona /3/Kepta vištienos filė /tausojantis/ /7/Daržovių padažas /tausojantis/ /7/ Bulvių košė /tausojantis/ Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi /augalinis/ Pomidoras Vaisiai
Pavakariai nuo 13:00 iki 13:25	/1-4-7/Lietiniai su varškė /7/Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/Žiedinių kopūstų-bulvių košė Agurkas /7/Kefyras	/7/Bulvių plokštainis /7/Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Varškės sklandžiai Trintos uogos/vaisiai Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-7/Pieniška pilno grūdo makaronu sriuba /tausojantis/ /1-7/ Pilno grūdo batonas su tepamu sūriu Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Vakarienė 17.30	/1-3-7/Virti varškėčiai /tausojantis/ /7/Grietinė /7/Pienas	/1-3-7/Sklandžiai Uogienė Arbatžolių arbata /nesaldinta/ Vaisiai	/1-3-7/Virtinukai su varškė /tausojantis/ /7/Grietinė, /7/Pienas	/7/Daržovių troškiny su dešrelėmis /tausojantis/ /7/kefyras /1/Pilno grūdo duona	/7/Kukurūzų kruopų apkepas /tausojantis/ Uogienė Arbatžolių arbata /nesaldinta/ Vaisiai

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančio medžiagos arba produktai: /1/-Glitimo turintys javai/kviečiai, miežiai, rugiai, avizos, spelta /3/-Kiaušiniai ir jų produktai /4/-Žuvis /7/-Pienas ir jo produktai

* Esant atitinkamoms sąlygoms valgiaraštis gali keistis.

Šiaulių "Spindulio" ugdymo centras

20 dienų einamosios savaitės valgiaraštis

2 savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai nuo 08:00 iki 09:00	/1-7/Manų kruopų košė /tausojantis/ Uogienė Smulkinti bananai su uogomis /augalinis/ /7/ Pienas	/1-7/Penkių javų dribsnių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu /tausojantis/ /7/Varškės sūris su medumi /7/Pienas	/1/Kvietinių kruopų košė /augalinis, tausojantis/ /1/Varškė su kefyru ir trintais vaisiais Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	/1/Virti viso grūdo makaronai /augalinis, tausojantis/ /7/ Fermentinis sūris /1-7/Grūdų traputis su varškės užtepu Arbatžolių arbata	/1/Avižinių dribsnių košė /augalinis, tausojantis/ Trinti vaisiai/uogos /7/Trinta varškė su braškėmis Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Pietūs nuo 10:30 iki 12:00	/1/Agurkų sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/ Pilno grūdo duona /3-7/Maltas paukštienos kepsnys /tausojantis/ /7/Virti ryžiai su ciberžolė /tausojantis/ Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi /augalinis/ Pomidoras, vaisiai	/7/Burokėlių sriuba su grietine /tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona Kepta paukštienos blauzdelė /tausojantis/ /7/Daržovių padažas /tausojantis/ /7/ Troškintos bulvės su daržovėmis /tausojantis/ Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi /augalinis/, vaisiai	Kopūstų sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /3/Kiaulienos, ryžių ir daržovių kukuliai /tausojantis/ /7/Pomidorų-grietinės padažas /tausojantis/ Virtos bulvės /augalinis, tausojantis/ Burokėlių salotos su žirneliais, agurkais ir aliejumi /augalinis/, vaisiai	Pupelių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /4/Kepta laišos filė /tausojantis/ /1/Daržovių padažas /tausojantis/ /1/ 7/Virti griekiai /tausojantis/ Agurkas, pomidoras	Kruopų sriuba su pomidorais /augalinis, tausojantis/ /1/ Pilno grūdo duona /7/Troškinta jautiena su daržovėmis /tausojantis/ Virtos bulvės /augalinis, tausojantis/ /1/ Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi /augalinis/ Agurkas, vaisiai
Pavakariai nuo 13:00 iki 13:25	/3-7/Bulvių ir varškės kukuliai /tausojantis/ /7/ Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Virti varškėčiai /tausojantis/ /7/ Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Bananų ir obuolių sklandžiai Trintos uogos/vaisiai Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Varškės ir bananų apkepas /tausojantis/ /7/Naturalūs jogurtas, Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Omletas su cukinija ir fermentiniu sūriu /tausojantis/ Pomidoras /1/Pilno grūdo duona Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Vakarienė 17:30	/1-3/7/Varškės sklandžiai Trintos uogos Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/Virtų daržovių salotos /1-7/ Pieniška viso grūdo makaronų sriuba /tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona	Virtų bulvių cepelinai su mėsa /tausojantis/ /7/Grietinė /7/Pienas	/7/Daržovių troškiny su dešrelėmis /tausojantis/ /7/Kefyras	/1-3-7/Varškės, morku ir avižinių dribsnių blynai /tausojantis/ /7/Nesaldintas jogurtas /7/Pienas Vaisiai

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančio medžiagos arba produktai:

/1/-Glitimo turintys javai/kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, spelta /3/-Kiaušiniai ir jų produktai /4/-Žuvis /7/-Pienas ir jo produktai

* Esant atitinkamoms sąlygoms valgiaraštis gali keistis.

Siauliu "Spindulio" ugdymo centras 20 dienų einamosios savaitės valgiaraštis

3 savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai nuo 8.00 iki 9.00	/1-7/Penkių javų drisnių košė su obuoliais ir cinamonu / tausojantis/ /1-7/Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	/1-7/Miežinių kruopų košė /tausojantis/ /7/Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	/1/Avižinių dribsnių košė /augalinis, tausojantis/ Uogienė /1-3-7/Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	/1-7/Manų kruopų košė /tausojantis/ Uogienė /1-Smulkintis bananai su uogomis /augalinis/ Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	/1/Grikių kruopų košė /augalinis, tausojantis/ /1-7/Pilno grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu Arbatžolių arbata /nesaldinta/ Vaisiai
Pietūs nuo 10.30 iki 12.00	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /1/7/Kalakutienos kukuliai /tausojantis/ /7/Daržovių padažas /tausojantis/ /1-7/Virti griekiai /tausojantis/ Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi /augalinis/	Žirnių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /3-7/Maltas kiaušienos kepsnys /tausojantis/ /7/Troškintos bulvės su daržovėmis /tausojantis/ Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi /augalinis/ Agurkas, vaisiai	/1-7/Agurkų sriuba su daržovėmis /tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona Kepti vištienos gabaliukai su daržovėmis /tausojantis/ /7/Virti ryžiai su ciberžolė /tausojantis/ Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi /augalinis/ Agurkas, vaisiai	Pupelių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /1-3-4/Maltos žuvies kepsnys /tausojantis/ /1/Bulvių košė /tausojantis/ Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi /augalinis/ Agurkas, vaisiai	/7/Burokėlių sriuba su grietine /tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona Ryžių troškiny su jautiena ir daržovėmis /tausojantis/ Pomidorų, agurkų salotos su aliejumi /augalinis/ Vaisiai
Pavakariai nuo 13:00 iki 13:25	/1-3-7/ Virti varškėčiai / tausojantis/ /7/ Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	/1-7/Pieniškasis grikių sriuba /tausojantis/ /1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	/7/Virtų bulvių didžkukuliai su varškė /tausojantis/ /7/Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Kiaulienos troškiny su kopūstais /tausojantis/ Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Omletas /tausojantis/ Agurkas /1/Pilno grūdo duona Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Vakarienė 17.30	/1-3-7/Varškės sklandžiai /7/ Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/ Lietiniai su varškė Trintos uogos Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai	Virtos pieno dešrelės /tausojantis/ /1/Virti viso grūdo makaronai /augalinis,tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Obuolių sklandžiai trintos uogos /7/Pienas	Daržovių troškiny su bulvėmis /augalinis, tausojantis/, burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi /augalinis/, /7/kefyras, vaisiai

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančio medžiagos arba produktai:
turintys javai/kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, spelta /3/-Kiaušiniai ir jų produktai /4/-Žuvis /7/-Pienas ir jo produktai

* Esant atitinkamoms sąlygoms valgiaraštis gali keistis.

/1/-Glitimo

Šiaulių "Spindulio" ugdymo centras 20 dienu einamosios savaitės valgiaraštis

4 savaitė	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai nuo 8.00 iki 9.00	/1/Miežinių kruopų košė /augalinis, tausojantis/ /1-3-7/Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu /7/Pienas, vaisiai	/1-7/Manų kruopų košė /tausojantis/ Uogienė Smulkinti bananai su uogomis /augalinis/ /7/Pienas	/1-3-7/Omletas /tausojantis/ /1/Pilno Agurkas /1/Pilno grūdo duona /7/Kefyras Vaisiai	/1/Avižinių dribsnių košė /augalinis, tausojantis/ Uogienė Smulkinti bananai su uogomis /augalinis/ /7/Pienas Vaisiai	/1/Virti viso grūdo makaronai /augalinis, tausojantis/ /7/Fermentinis sūris /1-7/Grūdų traputis su varškės užtepu Arbatžolių arbata /nesaldinta/, vaisiai
Pietūs nuo 10.30 iki 12.00	/1/Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /3/Višties kukulis su morkomis /tausojantis/ /7/Daržovių padažas /tausojantis/ /7/Virti ryžiai su ciberžolė /tausojantis/ Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi /augalinis/ Pomidoras, vaisiai	Rūgštynių sriuba /augalinis, tausojantis/ /7/Nesaldintas jogurtas /1/Pilno grūdo duona /7/Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys /tausojantis/ Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi /augalinis/ Pomidoras, vaisiai	/1/Agurkų sriuba /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /1-3/Kiaulienos kukuliai su avižų sėlenomis ir obuoliais /tausojantis/ /7/Bulvių košė /tausojantis/ Morkų salotos su aliejumi /augalinis/ Agurkas, vaisiai	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona /1-3-4/Maltos žuvies pjausnys /tausojantis/ /7/Daržovių padažas /tausojantis/ Virtos bulvės /augalinis, tausojantis/ Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi /augalinis/	Žirnių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona, /3/Kiaulienos kukuliai su burokėliais /tausojantis/ Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžolė /augalinis, tausojantis/ /1-7/Virti griekiai /tausojantis/ Cukinių, agurkų, morkų salotos su aliejumi /augalinis/, vaisiai
Pavakariai nuo 13:00 iki 13:25	/7/Trinta varškė su braškėmis Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Virti varškėčiai /tausojantis/ /7/Grietinė Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Kepti cukinių blynai Trinti vaisiai/uogos/ Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/1-3-7/Varškės sklandžiai Trintos uogos Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/Daržovių troškinys su dešrelėmis /tausojantis/ /7/Kefyras
Vakarienė 17.30	Kiaulienos troškinys su kopūstais /tausojantis/ Vitos bulvės /augalinis, tausojantis/ /1/Pilno grūdo duona	/1-3-7/Obuolių sklandžiai Trintos uogos/vaisiai /7/Pienas	/1-3-7/Virtinukai su varškė /tausojantis/ /7/Grietinė /7/Pienas	/3/Virtų bulvių cepelinai su mėsa /tausojantis/ /7/Sviesto-grietinės padažas /7/Kefyras	/1-7/Kukurūzų kruopų apkepas /tausojantis/ Uogienė /7/Pienas

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančio medžiagos arba produktai:

/1/-Glitimo turintys javai/kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, spelta /3/-Kiaušiniai ir jų produktai /4/-Žuvis /7/-Pienas ir jo produktai

* Esant atitinkamoms sąlygoms valgiaraštis gali keistis.