

ŠIAULIŲ "SPINDULIO" UGDYMO CENTRAS

Dainų g. 96, Šiauliai

Ištaigos darbo laikas : visa para /darbo dienomis/

PATVIRTINTA

Šiaulių „Spindulio“ ugdymo centro direktoriaus

2016-06-28 įsakymu Nr. VI-39 (1.3.)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 m. amžiaus vaikams

7-10 m. amžiaus vaikams

Virš 11 m. amžiaus vaikams

Parengė maitinimo organizavimo administratorė Irina Stupak



2026 m.

1 SAVAITĖ

ŠIAULIŲ "SPINDULIO" UGDYMO CENTRAS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
/1-7/Mežinių kruopų košė /tausojančis/	avžių gerimu /augalinis, tausojančis/	/1/Avžių kruopų košė su avižių gerimu /augalinis, tausojančis/	Ryžių kruopų košė /tausojančis/	/1-3-7/Omletas /tausojančis/
/1-7-3/ Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	/7/Trinta varškė su braškėmis	Uogienė	Trintos uogos	Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi
/7/Pienas	/7/Pienas	Smulkinti bananai su trintomis uogomis /augalinis/	1-7/Pilno grūdo batonas su sviestu fermentiniu sūriu	/1-7/Pilno grūdo duona su sviestu
		/7/Pienas	/7/Pienas	/7/Kečyras
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Šviežių kopūstų sriuba sudaržovėmis /augalinis, tausojančis/	/7/Burokėlių sriuba su grietine 30% /tausojančis/	Pupelių sriuba su daržovėmis /tausojančis/	Žirnių sriuba su daržovėmis /tausojančis, augalinis/	/1/Agurkų sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojančis/
/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona
/7/Troškinta kalakutiena su daržovėmis /tausojančis/	/1-3/ Kiaulienos maitinis /tausojančis/	/3-4/ Natūralus mamos žuvies pjausnis /tausojančis/	Kepti vištenos gabalukai su daržovėmis ir konservuotais pomidorais /tausojančis/	/7/Jautienos arba kiaulienos guliašas /tausojančis/
/7/Virti ryžiai su ciberžole /tausojančis/	/7/Trintų morkų padažas /tausojančis/	/7/Daržovių padažas /tausojančis/	/1-7/Virti griekiai /tausojančis/	/7/Bulvių košė /tausojančis/
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi /augalinis/	/7/Virtos perlinės kruopos /tausojančis/	/7/Troškintos bulvės su daržovėmis /tausojančis/	Pomidoras	Kopūstų, morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi /augalinis/
Pomidoras	Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/	Agurkas	Pomidoras
	Pomidoras	Pomidoras		
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
/1-7-3/Lietiniai su varškė	/3-7/Delikatesinis pudingas /tausojančis/	/1-3-7/Varškes skindžiai	/7/Bulvių plokštainis	/1-7/Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba /tausojančis/
Uogienė	/7/Grietinė	Trintos uogos	/7/Grietinė	/1-7/Pilno grūdo batonas su tepanu sūreliu
Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
/1-3-7/Virti varškėčiai /tausojančis/	/1-3-7/Virtinukai su varškė	Virtos pieniškos dešrelė, agurkas	/1-3-7/Obuolių skindžiai /tausojančis/	/7/Kukurūzų kruopų apkepimas /tausojančis/
/7/Grietinė	Grietinė	/1/virti viso grūdo makaronai, /1/pilno grūdo duona	Trintos uogos /vaisiai	Uogienė
/7/Pienas	/7/Pienas	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/Pienas	Arbatžolių arbata /nesaldinta/

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turintys javai, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jo produktai, /9/-saliavai

PATVIRTINTA

Šiaulių „Spindulio“ ugdymo centro direktoriaus

2016-06-19 Įsakymu Nr. VI-18 (1.3.)

2 SAVAITĖ

ŠIAULIŲ "SPINDULIO" UGDYMO CENTRAS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
/1-7/Manų kruopų košė /tausojančis/	/1-7/ Penkių javų dribsnių košė su medumi /tausojančis/	/1/Virti viso grūdo makaronai/ augalinis, tausojančis/	/1/ Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu /augalinis, tausojančis/	/1/ Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu /augalinis, tausojančis/
Uogienė	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	/7/ Fermentinis sūris 45%	/7/ Varškės sūris su medumi	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentinių sūriu
Smulkinti bananai su trintomis uogomis /augalinis/	/7/ Pienas	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/ Pienas	/7/ Pienas
/7/ Pienas				
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
/1/ Agurkų sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojančis/	/7/ Burokėlių sriuba su grietine /tausojančis/	Pupelių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojančis/	Sviestų kopūstų sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojančis/	Kruopų sriuba su pomidorais /augalinis, tausojančis/
/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona
/3-7/ Maltas paukštiesienos kepsnys /tausojančis/	Kepta paukštiesienos blauzdele /tausojančis/	/4/ Kepta laišos filė /tausojančis/ arba	/3/ Kiaulienos, ryžių ir daržovių kukuliai /tausojančis/	/7/ Troškinta jautiena su daržovėmis /tausojančis/
/7/ Virti ryžiai su ciberžole /tausojančis/	/1-7/ Virtos perlinės kruopos /tausojančis/	/1-7/ Virti griekiai /tausojančis/	/7/ Bulvių košė /tausojančis/	Virtos bulvės /augalinis, tausojančis/
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/	Agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi /augalinis/	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi /augalinis/	Burokėlių salotos su pupelėmis, agurkais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/	Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/
Pomidoras			Agurkas	Agurkas
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
/3-7/ Bulvių ir varškės kukuliai /tausojančis/	/1-3-7/ Virti varšėčiai /tausojančis/	/1-3-7/ Varškės ir ryžių apkepas /tausojančis/	/1-3-7/ Bananų ir obuolių skindžiai	Ometas su cukinija ir fermentiniu sūriu 45% /tausojančis/
/7/ Grietinė	/7/ Grietinė	Trinti konservuoti vaisiai	/7/ Grietinė	Pomidoras, pilno grūdo duona
Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
/1-3-7/ Varškės skindžiai	/1-7/ Duona su tepamu sūriu	/1-7/ Lietiniai su paukštiena ir sūrio įdary	/1-7/ Vitrinukai su varškė /tausojančis/	dribsnių ir morkų blynai /tausojančis/
Trintos uogos	/1-7/ Pieniška viso grūdo ryžių sriuba /tausojančis/	/7/ Grietinė	/7/ Grietinė	/7/ Nesaldintas jogurtas 2%
Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Virtos dešrelės, agurkas	/7/ Pienas	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/ Pienas 2,5%

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glitimo turintys javai, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/-pienas ir jo produktai, /9/-salierai

3 SAVAITĖ

ŠIAULIŲ "SPINDULIO" UGDYMO CENTRAS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
/1-7/ Penkių javų dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu / tausojantis/	/1-7/ Miešinių kruopų košė /augalinis, tausojantis/	/1-7/ Avižinių kruopų košė /augalinis, tausojantis/	/1-7/ Manų kruopų košė /tausojantis/	/1-3-7/ Omlės /tausojantis/
/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	/7/ Varškė su pienu ir trintais vaisiais/ uogomis	Uogienė	Uogienė	Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi /augalinis/
Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	/7/ Trinta varškė su braškėmis	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu
		/7/ Pienas	Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	/7/ Pienas
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba /augalinis, tausojantis/	Žirnių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/	/7/ Agurkų sriuba su daržovėmis /tausojantis/	/7/ Pupelių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/
/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona	/1/ Pilno grūdo duona
/1-3/ Keptas kalakutienos kotletas /tausojantis/	/3-7/ Maltas kiaušienos kepsnys /tausojantis/	/3-4/ Keptas žuvis paplotėlis /tausojantis/	Kepti vištenos gabalukai su daržovėmis ir konservuotais pomidorais /tausojantis/	/3/ Kiaulienos ir ryžių maltinis /tausojantis/
/7/ Daržovių padažas /tausojantis/	/7/ Troškintos bulvės su daržovėmis /tausojantis/	/7/ Daržovių padažas /tausojantis/	/7/ Virti ryžiai su ciberžole /tausojantis/	Morkų, svogūnų ir česnakų padažas /augalinis, tausojantis/
1-7/ Virti griekiai /tausojantis/	Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/	/7/ Bulvių košė /tausojantis/	Salotos su agurkais, pomidorais, konservuotais kukurūzais ir aliejumi /augalinis/	Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi /augalinis/
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir alyvuogių aliejumi /augalinis/	Agurkas	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir alyvuogių aliejumi /augalinis, agurkas		Pomidoras
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
/1-3-7/ Virti varškėčiai /tausojantis/	/1-7/ Pieniška ryžių sriuba /tausojantis/	/1/ Virti viso grūdo makaronai /augalinis, tausojantis/	/3-7/ Virtų bulvių didžkukuliai su varškė /tausojantis/	/1-3-7/ Bananų ir obuolių skindžiai
/7/ Grietinė	/1-7/ Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	/7/ Dešros padažas su svogūnais ir grietine	/7/ Grietinė	Trinti vaisiai/ uogos
Arbatžolių arbata / nėsaldinta/		Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	Arbatžolių arbata / nėsaldinta/
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
/1-3-7/ Obuolių skindžiai	/1-3-7/ Lietiniai su varškė	/1-3-7/ Varškės skindžiai	Pieniška viso grūdo makaronų sriuba /tausojantis/	/7/ Kukurūzų kruopų apkepimas /tausojantis/
Trintos uogos	Trintos uogos	Trintos uogos /šaldytos, sezoninės/	Sumuštinių duona su tepamu sūriu uogienė	/7/ Uogienė
Pienas	Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	Arbatžolių arbata / nėsaldinta/	Virtos dešrelės, agurkas	/7/ Pienas

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glutimo turintys javiai, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/-pienas ir jo produktai, /9/-saliarai

4 SAVAITĖ

ŠIAULIŲ "SPINDULIO" UGDYMO CENTRAS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
/1/Miežinių kruopų košė su avižių gėrimu / augalinis, tausojantis/	/1/Grikių kruopų košė /augalinis, tausojantis/	/1/Kvietinių kruopų košė su avižių gėrimu / augalinis, tausojantis/	/1-7/Manų kruopų košė /tausojantis/, uogienė	/1-7/Penkių grūdų dribsnių košė su medumi /tausojantis/
/1-7/Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	/1-7/Pilno grūdo batonas su sviestu	/7/ Pienas	/1-7/Grūdų traputis su varškė	/1-7/Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentinių sūrinių
/7/ Pienas	/7/ Pienas	/7/Trinta varškė su pienu ir uogomis	Smulkinti bananai su braškėmis /augalinis/ Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
/1/Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba /augalinis, tausojantis/	Rūgštynių sriuba /augalinis, tausojantis/	Pupelių sriuba su daržovėmis /augalinis, tausojantis/	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis /augalinis, tausojantis/	Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis /augalinis, tausojantis/
/1/Pilno grūdo duona	/7/Nesaldintas jogurtas	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona	/1/Pilno grūdo duona
/3/Vištenos kukuliai su morkomis /tausojantis/	/1/Pilno grūdo duona	/4/Kepta laišos filė /tausojantis/	/1-3/Kepti kiaušienos kukuliai su avižių sėlenomis ir obuoliais /tausojantis/	Ryžių troškiny su jautiena /tausojantis/
/7/Daržovių padažas /tausojantis/	Kalakutenos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	/7/Bulvių košė /tausojantis/	/7/Daržovių padažas /tausojantis/	Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi /augalinis/
/7/Virti ryžiai su ciberžolė /tausojantis/	Burokėlių salotos su pupelėmis, agurkais ir aliejumi /augalinis/	Morkų salotos su aliejumi /augalinis/	/1-7/Virti griekiai /tausojantis/	
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi /augalinis/, pomidoras	Pomidoras	Pomidoras	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi /augalinis/, agurkas	
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
/3-7/Varškes pudingas /tausojantis/	/1-3-7/Virti varškėčiai /tausojantis/	/7/Daržovių troškiny su dešrelėmis /tausojantis/	/3-7/ Bulvių ir varškes kukuliai /tausojantis/	/1-3-7/Varškes skindžiai
Trinti vaisiai/uogos	/7/Grietinė	/7/Kečyras	/7/Grietinė	Trintos uogos
Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/		Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Arbatžolių arbata /nesaldinta/
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
/1-3-7Bananų ir obuolių skindžiai, trinti vaisiai/uogos	/7/Picniška ryžių kruopų sriuba /tausojantis/	/1-3-7/Blynai su obuoliais	/1-3-7/Virtinukai su varškė /tausojantis/	Daržovių troškiny su bulvėmis ir daržovėmis /augalinis, tausojantis/
Varškė su pienu ir vaisiais	/1-7/Sumuštinį duona su tepanu sūreliu	Trintos uogos	/7/Grietinė	Burokėlių salotos su obuoliais, agurkais /augalinis/
Arbatžolių arbata /nesaldinta/	Virtos dešrelės, agurkas	/7/ Pienas	Arbatžolių arbata /nesaldinta/	/7/ Kečyras

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: /1/-glutimo turinys;javai, /3/-kiaušiniai ir jų produktai, /4/-žuvis, /7/- pienas ir jo produktai, /9/- salierai