

**VILNIAUS R. SKAIDIŠKIŲ MOKYKLA – DARŽELIS**  
**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
 (1-3 metų vaikams)

| Savaitės diena                 | Pusryčiai                                                                                                                                                                                      | Pietūs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vakarienė                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 d.<br/>pirmadienis</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiršta grikių kruopų košė</li> <li>• Sausainiai</li> <li>• Ekologiškas pienas</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis</li> <li>• Paukštienos kepinukai</li> <li>• Virti lęšiai</li> <li>• Kopūstų agurkų salotos</li> <li>• Šaldytų vyšnių kompotas</li> <li>• Viso grūdo ruginė duona</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiršta manų kruopų košė su bananais</li> <li>• Žalioji arbata</li> <li>• <i>*Varškės sūrelis</i></li> </ul>                                  |
| <b>2 d.<br/>antradienis</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Virtas kiaušinis</li> <li>• Sumuštinis su sviestu ir sūriu</li> <li>• Juodoji arbata su citrina</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bulvienė su ankštinėmis daržovėmis</li> <li>• Troškiny su mėsa ryžiais</li> <li>• Burokėlių salotos su ž. žirneliais</li> <li>• Šaldytų vyšnių kompotas</li> <li>• Viso grūdo ruginė duona</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiršta miežinių kruopų košė</li> <li>• Sviesto – grietinės padažas</li> <li>• Ekologiškas pienas</li> <li>• <i>*Sūrio lazdelė</i></li> </ul> |
| <b>3 d.<br/>trečiadienis</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiršta kvietinių kruopų košė</li> <li>• Sviesto – jogurtinės grietinės padažas</li> <li>• Ekologiškas pienas</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daržovių sriuba</li> <li>• Mėsos kukulis su padažu</li> <li>• Biri grikių kruopų košė</li> <li>• Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų ir porų salotos</li> <li>• Šviežių kriausių kompotas</li> <li>• Viso grūdo ruginė duona</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balta daržovių mišrainė</li> <li>• Kvietinė duona su sviestu</li> <li>• Žalioji arbata</li> <li>• <i>*Varškės sūrelis</i></li> </ul>         |
| <b>4 d.<br/>ketvirtadienis</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trijų javų kruopų košė su sviestu</li> <li>• Sausainiai</li> <li>• Ekologiškas pienas</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žirnių-perlinių sriuba</li> <li>• Bulvių plokštainis su paukštiena</li> <li>• Agurkų, pomidorų, porų salotos</li> <li>• Šaldytų braškių kompotas</li> <li>• Viso grūdo ruginė duona</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omletas su daržovėmis</li> <li>• Juodoji arbata su citrina</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> <li>• <i>*Varškės sūrelis</i></li> </ul>       |
| <b>5 d.<br/>penktadienis</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiršta ryžių kruopų košė su morkomis</li> <li>• Ekologiškas pienas</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopūstų sriuba</li> <li>• Žuvies kepinukai su grietinės-pomidorų padažu</li> <li>• Virtos bulvės</li> <li>• Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais</li> <li>• Šviežių apelsinų kompotas</li> <li>• Viso grūdo ruginė duona</li> <li>• Sezoniniai vaisiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varškės spygliukai su grietine</li> <li>• Vaisinė arbata</li> <li>• <i>*Sūrio lazdelė</i></li> </ul>                                         |

|                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 d.<br/>pirmadienis</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiršta avižinių dribsnių košė</li> <li>•Trinta varškė su uogomis</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis</li> <li>•Vištienos maltinis</li> <li>•Virtos bulvės</li> <li>•Švieži agurkai ir pomidorai</li> <li>•Šviežių obuolių, kriaušių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Virti makaronai su sviestu ir sūriu</li> <li>•Žalioji arbata</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> <li>•*Sūrio lazdelė</li> </ul>                     |
| <b>7 d.<br/>antradienis</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Skryliai su grietine</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Burokėlių sriuba su pupelėmis</li> <li>•Kepta vištienos filė</li> <li>•Bulvių košė</li> <li>•Agurkų, paprikų, pomidorų, avokadų salotos</li> <li>•Šaldytų vyšnių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis</li> <li>•Juodoji arbata su citrina</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> <li>•*Sūrio lazdelė</li> </ul> |
| <b>8 d.<br/>trečiadienis</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiršta grikių kruopų košė</li> <li>•Sviesto-grietinės padažas</li> <li>•Juodoji arbata</li> <li>•Sausainiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Perlinių kruopų sriuba</li> <li>•Virtų bulvių cepelinai su mėsa</li> <li>•Pomidorų, agurkų, pekino kopūstų salotos</li> <li>•Šaldytų vyšnių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Lietiniai su trintomis uogomis</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                               |
| <b>9 d.<br/>ketvirtadienis</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kvietinių kruopų košė su sviestu</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis</li> <li>•Virta dešrelė</li> <li>•Virti lęšiai</li> <li>•Ridikų, agurkų, kukurūzų, porų salotos</li> <li>•Šaldytų braškių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Omletas</li> <li>•Sumuštinis su sviestu</li> <li>•Žalioji arbata</li> <li>•*Sūrio lazdelė</li> </ul>                                              |
| <b>10 d.<br/>penktadienis</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiršta perlinių kruopų košė</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vištienos sriuba su makaronais</li> <li>•Troškinta žuvis su daržovėmis</li> <li>•Virti ryžiai</li> <li>•Paprikų, pomidorų, agurkų, pekino kopūstų salotos</li> <li>•Šviežių obuolių, apelsinų kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kepti varškėčiai su grietine</li> <li>•Vaisinė arbata</li> <li>•*Sūrio lazdelė</li> </ul>                                                         |
| <b>11 d.<br/>pirmadienis</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Miežinių kruopų košė</li> <li>•Juodoji arbata su citrina</li> <li>•Sumuštinis su sviestu ir sūriu</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Žirnių sriuba</li> <li>•Troškinta paukštiena</li> <li>•Virtų krikių kruopų košė</li> <li>•Kopūstų, agurkų salotos/ šv. pomidorai</li> <li>•Šaldytų vyšnių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Bulvių plokštainis su grietine</li> <li>•Kefyras</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> <li>•*Sūrio lazdelė</li> </ul>                                 |

|                                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>12 d.<br/>antradienis</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Manų kruopų košė su trintomis uogomis</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> <li>•Sausainiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Agurkų sriuba su ryžiais</li> <li>•Balandėlis su grietinės-pomidorų padažu</li> <li>•Virtos bulvės</li> <li>•Agurkų ir pomidorų salotos</li> <li>•Šviežių obuolių, kriaušių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Varškės ir ryžių apkepas su trintomis uogomis</li> <li>•Juodoji arbata su citrina</li> <li>•<i>*Varškės sūrelis</i></li> </ul> |
| <p><b>13 d.<br/>trečiadienis</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiršta ryžių kruopų košė</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Šviežių kopūstų sriuba su grietine</li> <li>•Vištienos kukulis su padažu</li> <li>•Virtos bulvės</li> <li>•Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos</li> <li>•Šaldytų braškių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pertrinta varškė su trintomis uogomis</li> <li>•Juodoji arbata</li> <li>•<i>*Sūrio lazdelė</i></li> </ul>                      |
| <p><b>14 d.<br/>ketvirtadienis</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Avižinių kruopų košė su sviestu</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> <li>•Sausainiai</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Rūgštynių sriuba su grietine</li> <li>•Kepta višitenos file</li> <li>•Biri ryžių kruopų košė</li> <li>•Morkų salotos su česnakais/šv.agurkai</li> <li>•Šaldytų vyšnių kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Lietiniai su trintomis uogomis</li> <li>•Žalioji arbata</li> <li>•<i>*Varškės sūrelis</i></li> </ul>                           |
| <p><b>15 d.<br/>penktadienis</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Omletas</li> <li>•Juodoji arbata su citrina</li> <li>•Sumuštinis su sviestu</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Burokėlių – pupelių sriuba</li> <li>•Žuvies maltinis</li> <li>•Bulvių košė su pienu</li> <li>•Brokolių, agurkų, svogūnų, saulėgrąžų sėklų salotos</li> <li>•Šviežių obuolių, apelsinų kompotas</li> <li>•Viso grūdo ruginė duona</li> <li>•Sezoniniai vaisiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tiršta grikių kruopų košė</li> <li>•Ekologiškas pienas</li> <li>•<i>*Varškės sūrelis</i></li> </ul>                            |

## DETALŪS METADUOMENYS

|                                                                            |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dokumento sudarytojas (-ai)</b>                                         | Ūkio vedėja Oksana Šilingova, Vilniaus r. sav., Nemėžio sen., Skaidiškių k., Rudaminos g. 14, LT-13275 |
| <b>Dokumento pavadinimas (antraštė)</b>                                    | 15-kos dienų valgiaraštis 1-3 m. (2025-2026 m.m.)                                                      |
| <b>Dokumento registracijos data ir numeris</b>                             | 2025-09-02 Nr. BR-25                                                                                   |
| <b>Adresatas</b>                                                           | –                                                                                                      |
| <b>Dokumentą pasirašė</b>                                                  | Ūkio vedėja Oksana Šilingova                                                                           |
| <b>Veiksmo atlikimo data ir laikas</b>                                     | 2025-09-02 09:50:30                                                                                    |
| <b>Dokumentą tvirtino</b>                                                  | Direktorė Irena Markevič                                                                               |
| <b>Veiksmo atlikimo data ir laikas</b>                                     | 2025-09-02 11:24:20                                                                                    |
| <b>Registratorius</b>                                                      | Sekretorė Eva Partasova                                                                                |
| <b>Veiksmo atlikimo data ir laikas</b>                                     | 2025-09-02 12:46:52                                                                                    |
| <b>Dokumento nuorašo atspausdinimo data ir jį atspausdinęs darbuotojas</b> | 2025-09-02 atspausdino Ūkio vedėja Oksana Šilingova                                                    |

Nuorašas tikras  
Vilniaus r. Skaidiškių mokykla-darželis  
2025-09-02