

VILNIAUS R. SKAIDIŠKIŲ MOKYKLA – DARŽELIS
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
 (4-7 metų vaikams)

Savaitės diena	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
1 d. pirmadienis	• Tiršta grikių kruopų košė • Sausainiai • Ekologiškas pienas	• Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis • Paukštienos kepinukai • Virti lęšiai • Kopūstų agurkų salotos • Šaldytų vyšnių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Tiršta manų kruopų košė su bananais • Žalioji arbata • <i>*Varškės sūrelis</i>
2 d. antradienis	• Virtas kiaušinis • Sumuštinis su sviestu ir sūriu • Juodoji arbata su citrina • Sezoniniai vaisiai	• Bulvienė su ankštinėmis daržovėmis • Troškiny su mėsa ryžiais • Burokėlių salotos su ž. žirneliais • Šaldytų vyšnių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Tiršta miežinių kruopų košė • Sviesto – grietinės padažas • Ekologiškas pienas • <i>*Sūrio lazdelė</i>
3 d. trečiadienis	• Tiršta kvietinių kruopų košė • Sviesto – jogurtinės grietinės padažas • Ekologiškas pienas • Sezoniniai vaisiai	• Daržovių sriuba • Mėsos kukulis su padažu • Biri grikių kruopų košė • Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų ir porų salotos • Šviežių kriausių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Omletas su daržovėmis • Kvietinė duona su sviestu • Žalioji arbata • <i>*Varškės sūrelis</i>
4 d. ketvirtadienis	• Trijų javų kruopų košė su sviestu • Sausainiai • Ekologiškas pienas	• Žirnių-perlinių sriuba • Bulvių plokštainis su paukštiena • Agurkų, pomidorų, porų salotos • Šaldytų braškių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Karštas sumuštinis su sūriu • Juodoji arbata su citrina • Sezoniniai vaisiai • <i>*Varškės sūrelis</i>
5 d. penktadienis	• Tiršta ryžių kruopų košė su morkomis • Ekologiškas pienas	• Kopūstų sriuba • Žuvies kepinukai su grietinės-pomidorų padažu • Virtos bulvės • Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais • Šviežių apelsinų kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Varškės spygliukai su grietine • Vaisinė arbata • <i>*Sūrio lazdelė</i>

6 d. pirmadienis	•Tiršta avižinių dribsnių košė •Trinta varškė su uogomis •Ekologiškas pienas	•Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis •Vištienos maltinis •Virtos bulvės •Švieži agurkai ir pomidorai •Šviežių obuolių, kriaušių kompotas •Viso grūdo ruginė duona •Sezoniniai vaisiai	•Virti makaronai su sviestu ir sūriu •Žalioji arbata •Sezoniniai vaisiai •*Sūrio lazdelė
7 d. antradienis	•Skryliai su grietine •Ekologiškas pienas	•Burokėlių sriuba su pupelėmis •Kepta vištienos filė •Bulvių košė •Agurkų, paprikų, pomidorų, avokadų salotos •Šaldytų vyšnių kompotas •Viso grūdo ruginė duona •Sezoniniai vaisiai	•Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis •Juodoji arbata su citrina •Sezoniniai vaisiai •*Sūrio lazdelė
8 d. trečiadienis	•Tiršta grikių kruopų košė •Sviesto-grietinės padažas •Juodoji arbata •Sausainiai	•Perlinių kruopų sriuba •Virtų bulvių cepelinai su mėsa •Pomidorų, agurkų, pekino kopūstų salotos •Šaldytų vyšnių kompotas •Viso grūdo ruginė duona •Sezoniniai vaisiai	•Lietiniai su trintomis uogomis •Ekologiškas pienas •Sezoniniai vaisiai
9 d. ketvirtadienis	•Kvietinių kruopų košė su sviestu •Ekologiškas pienas	•Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis •Virta dešrelė •Virti lęšiai •Ridikų, agurkų, kukurūzų, porų salotos •Šaldytų braškių kompotas •Viso grūdo ruginė duona •Sezoniniai vaisiai	•Omletas •Sumuštinis su sviestu •Žalioji arbata •*Sūrio lazdelė
10 d. penktadienis	•Tiršta perlinių kruopų košė •Ekologiškas pienas	•Vištienos sriuba su makaronais •Troškinta žuvis su daržovėmis •Virti ryžiai •Paprikų, pomidorų, agurkų, pekino kopūstų salotos •Šviežių obuolių, apelsinų kompotas •Viso grūdo ruginė duona •Sezoniniai vaisiai	•Kepti varškėčiai su grietine •Vaisinė arbata •*Sūrio lazdelė
11 d. pirmadienis	•Miežinių kruopų košė •Juodoji arbata su citrina •Sumuštinis su sviestu ir sūriu	•Žirnių sriuba •Troškinta paukštiena •Virtų krikų kruopų košė •Kopūstų, agurkų salotos/ šv. pomidorai •Šaldytų vyšnių kompotas •Viso grūdo ruginė duona	•Bulvių plokštainis su grietine •Kefyras •Sezoniniai vaisiai •*Sūrio lazdelė

		• Sezoniniai vaisiai	
12 d. antradienis	• Manų kruopų košė su trintomis uogomis • Ekologiškas pienas • Sausainiai	• Agurkų sriuba su ryžiais • Balandėlis su grietinės-pomidorų padažu • Virtos bulvės • Agurkų ir pomidorų salotos • Šviežių obuolių, kriaušių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Varškės ir ryžių apkepas su trintomis uogomis • Juodoji arbata su citrina • <i>*Varškės sūrelis</i>
13 d. trečiadienis	• Tiršta ryžių kruopų košė • Ekologiškas pienas	• Šviežių kopūstų sriuba su grietine • Vištienos kukulis su padažu • Virtos bulvės • Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos • Šaldytų braškių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Pertrinta varškė su trintomis uogomis • Juodoji arbata • <i>*Sūrio lazdelė</i>
14 d. ketvirtadienis	• Avižinių kruopų košė su sviestu • Ekologiškas pienas • Sausainiai	• Rūgštynių sriuba su grietine • Kepta višitenos file • Biri ryžių kruopų košė • Morkų salotos su česnakais/šv.agurkai • Šaldytų vyšnių kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Lietiniai su trintomis uogomis • Žalioji arbata • <i>*Varškės sūrelis</i>
15 d. penktadienis	• Omletas • Juodoji arbata su citrina • Sumuštinis su sviestu	• Burokėlių – pupelių sriuba • Žuvies maltinis • Bulvių košė su pienu • Brokolių, agurkų, svogūnų, saulėgrąžų sėklų salotos / marinuoti agurkai • Šviežių obuolių, apelsinų kompotas • Viso grūdo ruginė duona • Sezoniniai vaisiai	• Tiršta grikių kruopų košė • Ekologiškas pienas • <i>*Varškės sūrelis</i>

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Ūkio vedėja Oksana Šilingova, Vilniaus r. sav., Nemėžio sen., Skaidiškių k., Rudaminos g. 14, LT-13275
Dokumento pavadinimas (antraštė)	15-kos dienų valgiaraštis 4-7 m. (2025-2026 m.m.)
Dokumento registracijos data ir numeris	2025-09-02 Nr. BR-26
Adresatas	–
Dokumentą pasirašė	Ūkio vedėja Oksana Šilingova
Veiksmo atlikimo data ir laikas	2025-09-02 09:51:48
Dokumentą tvirtino	Direktorė Irena Markevič
Veiksmo atlikimo data ir laikas	2025-09-02 11:24:07
Registratorius	Sekretorė Eva Partasova
Veiksmo atlikimo data ir laikas	2025-09-02 12:47:03
Dokumento nuorašo atspausdinimo data ir jį atspausdinęs darbuotojas	2025-09-02 atspausdino Ūkio vedėja Oksana Šilingova

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