PATVIRTINTA
Šiaulių lopšelio-darželio „Pupų pėdas“
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 9 d.
įsakymu Nr. V-60 (1.5)

IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ VAIKAMS 15 DIENŲ EINAMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS
1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
(1) Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu, pjaustyti vaisiai ir uogos (sezoniniai, konservuoti) **(augalinis, tausojantis)**	**(1)** Grikių košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausojantis)**	**(1-7)** Manų košė su cinamonu **(tausojantis)**	**(1)** Miežinių (kvietinių) kruopų košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausojantis)**	**(1-3-7)** Omletas, **(tausojantis)** pomidoras, agurkas
(7) Varškės sūris su medumi	**(1-3-7)** Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	Obuolys, kriaušė	**(7)** Grūdėta varškė su trintomis uogomis	**(1-7)** Pilno grūdo duona su sviestu
Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	**(7)** Pienas	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)
PIETŪS	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
(7) Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	**(7)** Burokėlių sriuba su grietine	Žirnių sriuba su daržovėmis **(augalinis)**	**(7)** Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis	**(1-7)** Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis
(1) Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona
(3) I. Kiaulienos su daržovėmis ir ryžiais maltinis **(tausojantis)**	**I.** Kepta paukštienos šlaunelė (blauzdelė) **(tausojantis)**	**(1-3) I.** Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis **(tausojantis)**	**(4) I.** Kepta lašišos filė **(tausojantis)**	**I.** Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis **(tausojantis)**
(3) II. Jautienos ir ryžių kukulis **(tausojantis)**	**(3) II.** Kepta vištienos filė **(tausojantis)**	**II.** Troškinta jautiena su daržovėmis **(tausojantis)**	**(4-3) II**. Lašišos medaliono kepsnys **(tausojantis)**	**(1-3-7) II.** Virti kalakutienos kukuliai, daržovių padažas **(7)**
Virtos bulvės	**(7)** Virti ryžiai su ciberžole	**(1-7)** Virtos perlinės kruopos	**(7)** Bulvių košė	**(7)** Virti lęšiai
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Salotos su pomidorais ir aliejumi	Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi	Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi
Agurkas/pomidoras/paprika	Agurkas	Pomidoras/agurkas	Pomidoras	Pomidoras
VAKARIENĖ	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**
(1-3-7) Varškės ir bananų apkepas su natūraliu jogurtu **(tausojantis)**	**(3-7)** Virtų bulvių didžkukuliai su varške, **(tausojantis)** ir grietine	**(1-3-7)** Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai **(tausojantis)**, agurkas, pomidoras	**(1-3-7)** Varškės sklindžiai su trintomis uogomis	Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su pomidorais, agurkais **(augalinis, tausojantis)**
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	**(7)** Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	**(7)** Varškės ir jogurto padažas, kefyras
arba VAKARIENĖ	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**
(1-3-7) Lietiniai su bananais ir trintomis uogomis	**(3-7)** Bulvių piršteliai su varške **(tausojantis)** ir grietine	**(3-7)** Grikių ir daržovių kepinukai su jogurtu, **(tausojantis)** agurkas	**(1-3-7)** Virti varškėčiai su grietine **(tausojantis)**	**(1-3)** Kopūstų ir morkų kotletai su keptomis bulvių skiltelėmis **(augalinis, tausojantis)**
(7) Pienas	**(7)** Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata	**(7)** Varškės ir jogurto padažas, kefyras

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: (1) – Glitimo turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta); (3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

PATVIRTINTA
Šiaulių lopšelio-darželio „Pupų pėdas“
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 9 d.
įsakymu Nr. V-60 (1.5)

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
(1) Perlinių kruopų košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausoj.)** Vaisiai (sezoniniai, konserv.)	**(7)** Ryžių košė su sviestu **(tausojantis)** vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	**(1)** Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausojantis)**	**(7)** Grikių košė su sviestu **(tausojantis)**	**(1)** Penkių grūdų dribsnių košė su avižų gėrimu, vaisiai (sezoniniai, šaldyti, konservuoti) **(augalinis, tausojantis)**
Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	**(7)** Pienas	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
(7) Varškės sūris su medumi	**(1-7)** Grūdų traputis su sūrio užtepėle	**(1-7)** Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais	Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	**(1-7)** Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu
PIETŪS	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
(3-7) Rūgštynių sriuba su daržovėmis ir kiaušiniu	Pupelių sriuba su daržovėmis **(augalinis)**	**(7)** Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda **(augalinis)**	**(7)** Burokėlių sriuba su grietine
(1) Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona
(1-3) I. Kiaulienos maltinis **(tausojantis)** **(7)** Daržovių padažas	**I.** Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis **(tausojantis)**	**(1-3-4) I.** Žuvies maltinis **(tausojantis)**	**(1-3) I.** Viso grūdo virti makaronai su kiauliena (jautiena) **(tausojantis)**	**(1-3-7) I.** Virti kalakutienos kukuliai **(tausojantis)** **(7)** morkų padažas
(1-3) II. Troškinti jautienos kukuliai **(tausojantis)**	**(7) II.** Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis **(tausojantis)**	**(1-3-4) II.** Žuvies apkepas **(tausojantis)**	**II.** Ryžių troškinys su kiauliena (jautiena) ir daržovėmis **(tausojantis)**	**(1-3) II.** Troškintas vištienos maltinis **(tausojantis)** **(7)** morkų padažas
(7) Virti grikiai	**(7)** Bulvių košė	**(1-7)** Virtos perlinės kruopos	Agurkas	Virtos bulvės
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi Pomidoras/paprika	Pomidoras, agurkas	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi Pomidoras	**(7)** Pomidoras	Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi Pomidoras
VAKARIENĖ	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**
(1-3-7) Bananų ir obuolių sklindžiai su trintais konservuotais vaisiais	**(1-3-7)** Virtinukai su varške ir grietine **(tausojantis)**	**(1-3-7)** Omletas, **(tausojantis)** su cukinija ir sūriu, agurkas **(1-7)** Pilno grūdo duona su sviestu	**(1-3-7)** Lietiniai su varške ir trintais konservuotais vaisiais	**(1-7)** Pieniška perlinių kruopų sriuba **(tausojantis)**
(7) Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	**(1-3-7)** Obuolių pyragas
arba VAKARIENĖ	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**
(1-3-7) Kepti moliūgų arba cukinijų blynai su jogurtu	**(1-3-7)** Varškės apkepas **(tausojantis)** su natūraliu jogurtu/konservuotais vaisiais	**(1-3-7)** Virti viso grūdo makaronai su agurkais, pomidorais **(tausojantis)**	**(3-7)** Virtų bulvių blynai su varškės įdaru, grietinė	**(1-3-7)** Virti varškėčiai su grietine **(tausojantis)**
(7) Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: (1) – Glitimo turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta); (3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

PATVIRTINTA
Šiaulių lopšelio-darželio „Pupų pėdas“
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 9 d.
įsakymu Nr. V-60 (1.5)

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
Ryžių (arba ryžių dribsnių) košė su ryžių gėrimu **(augalinis tausojantis)** pjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	**(1)** Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu **(augalinis tausojantis)** pjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)	**(1)** Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu **(augalinis, tausojantis)** ir pjaustytais vaisiais, uogomis (sezoniniai, konservuoti)	**(1-3-7)** Omletas **(tausojantis)**, agurkas/cukinija	**(7)** Grikių košė su sviestu
Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)
(7) Varškės sūris su medumi	**(1-3-7)** Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu	**(7)** Grūdėta varškė	**(1-7)** Pilno grūdo duona su sviestu	Bananų ir apelsinų desertas
PIETŪS	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
(7) Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine	Pupelių sriuba su daržovėmis **(augalinis)**	**(7)** Burokėlių sriuba su grietine	**(7)** Trinta moliūgų (brokolių) sriuba	**(1)** Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis **(augalinis)**
(1) Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona	**(1)** Pilno grūdo duona
I. Troškinta kiauliena su daržovėmis **(tausojantis)**	**(4) I.** Kepta lašišos filė **(tausojantis)**	**(7) I.** Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis **(tausojantis)**	**(3) I.** Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais **(tausojantis)** **(7) pomidorų ir grietinės padažas**	**(3) I.** Kepta kalakutienos filė **(tausojantis)**
(1-3) II. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis **(tausojantis)**	**(1-3) II.** Lašišos medaliono kepsnys **(tausojantis)**	**II.** Kepta paukštienos šlaunelė (blauzdelė) **(tausojantis)**	**II.** Troškinta jautiena su daržovėmis **(tausojantis)**	**(1-3) II**. Troškintas vištienos maltinis **(tausojantis)**
(7) Virti grikiai	Virtos bulvės	**(7)** Bulvių košė	**(1-7)** Virtos perlinės kruopos	**(7)** Virti ryžiai su ciberžole
Salotos su pomidorais ir aliejumi	Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Morkų salotos su alyvuogių aliejumi	Burokėlių salotos su aliejumi	Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi
Agurkas	Pomidoras	Pomidoras/agurkas	Agurkas	Pomidoras
VAKARIENĖ	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**
(1-3-7) Virti varškėčiai su kukurūzų miltais, **(tausojantis)** **(7)** grietinė	**(1-3-7)** Lietiniai su trintomis uogomis	**(1-3-7)** Pieniška pilno grūdo (kukurūzų) makaronų sriuba **(tausojantis)**	Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su pomidorais, agurkais **(augalinis, tausojantis)**	**(1-3-7)** Kepti varškėčiai su trintomis uogomis
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	**(7)** Vaisių ir uogų kokteilis su pienu	**(1-7)** Grūdų traputis su sūrio/varškės užtepėle	**(7)** Varškės ir jogurto padažas, kefyras	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
arba VAKARIENĖ	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**	**arba VAKARIENĖ**
(1-3-7) Varškės apkepas su natūraliu jogurtu **(tausojantis)**	**(1-3-7)** Obuolių sklindžiai su trintomis uogomis	**(1-3-7)** Varškės spygliukai, **(tausojantis)** grietinė	**(1-3-7)** Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su agurkais, pomidorais **(tausojantis)**	**(1-3)** Bulvių, morkų ir varškės kukulaičiai su natūraliu jogurtu **(tausojantis)**
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	**(7)** Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	**(1-7)** Grūdų traputis su varškės užt.	**(7)** Kefyras

Maisto patiekaluose nurodytos alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai: (1) – Glitimo turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta); (3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.