



Antrekotas

UAB ANTREKOTAS 4-7 METŲ INTEGRACINIS 15 DIENŲ  
VALGIARAŠTIS

Sudaryta pagal MB „Viva statera” technologinius  
aprašymus

VILNIAUS R. BUIVYDIŠKIŲ MOKYKLA-DARŽELIS  
BERŽŲ G. 2A, BUIVYDIŠKĖS  
DARBO LAIKAS 08:30-14:00

# UAB ANTREKOTAS DARŽELIO VALGIARAŠTIS

## I SAVAITĖS

|                                                          | PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                                           | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                     | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P<br/>u<br/>s<br/>r<br/>y<br/>č<br/>i<br/>a<br/>i</b> | Penkių grūdų košė skaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais 150g;<br>Pienas 150ml;<br>Sezoninis vaisius (bananas) 100 g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                         | Avižinių dribsnių košė su kokoso drožlėmis ir bananu 200/5/50g;<br>Sūrio lazdelės 40g;<br>Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                                         | Kukurūzų kruopų košė su augaliniu pienu ir trintomis braškėmis 150/25g;<br>Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/20g;<br>Sezoninis vaisius (apelsinas) 100g;<br>Nesaldinta kmynų arbata 150g;                                                                 | Trijų grūdų košė skaninta persikais 150g;<br>Jogurtas 125 g;<br>Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;<br>                                                                                  | Biri grikių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 200/6g;<br>Trapučiai 20g;<br>Sezoninis vaisius (melionas) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                                  |
| <b>P<br/>i<br/>e<br/>t<br/>ū<br/>s</b>                   | Šviežių kopūstų sriuba 150g;<br>Duona 30g;<br>Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys 80/100g;<br>Grikių kruopų košė skaninta sviestu 100/3g;<br>3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, kons.kukurūzai) 100g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml; | Ivairiaspalvių daržovių sriuba 150g;<br>Duona 30g;<br>Kaptos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai 80g;<br>Ryžių kruopų košė skaninta sviestu 80/2g;<br>3-jų daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, traškios morkytės) 80g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml; | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g;<br>Duona 25g;<br>Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g;<br>Agurkų, pomidorų, paprikų salotos skanintos linų sėmenų aliejumi 80/8g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;<br> | Ukrainietiški burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 150g;<br>Duona 25g;<br>"Bolognese" jautienos mėsos padažas 80g;<br>Virti kietųjų kviečių makaronai 100g;<br>Fermentinis sūris 10g;<br>Šviežių daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, balti ridikai) 100g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml; | Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g;<br>Duona 20g;<br>Stiklinio šamo filė kotletukas 60g;<br>Bulvių košė su sviestu 100/5g; 100/5g;<br>Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml; |
| <b>V<br/>a<br/>k<br/>a<br/>r<br/>i<br/>e<br/>n<br/>ė</b> | Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/20g;<br>Pomidorų padažas 15g;<br>Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                     | Varškės keksiukas 150g;<br>Trintos uogos 20g;<br>Natūralus jogurtas 20g;<br>Obuolių sulčių gėrimas 150 ml;<br>                                                               | Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos mėsa 100/50g;<br>Natūralus jogurtas 30g;<br>Sezoninis vaisius (obuolys) 80g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                                                                                                     | Viso grūdo tortilijų trikampiai su obuolių įdaru 100g;<br>Grietinė 20g;<br>Obuolių sulčių gėrimas 150ml;                                                                                                                                                                                                    | Varškės ir bananų keksiukas 130g;<br>Trintos uogos 20g;<br>Sezoninis vaisius (kivi) 50g;<br>Nesaldinta arbata 150 ml;                                                                                                                                             |

\* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

\* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

\* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas

# UAB ANTREKOTAS DARŽELIO VALGIARAŠTIS

## II SAVAITĖS

|                                                          | PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                     | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                      | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P<br/>u<br/>s<br/>r<br/>y<br/>č<br/>i<br/>a<br/>i</b> | Sorų kruopų košė gardinta augaliniu pienu ir trintomis uogomis 150g;<br>Pienas 200 g;<br>Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;<br> | Kukurūzų kruopų košė skaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis 150/3g;<br>Sūrio lazdelės 20g;<br>Sezoninis vaisius (bananas) 120g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                         | Miežinių kruopų košė skaninta dž. abrikosais 200 g;<br>Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g;<br>Jogurtas 125 g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;<br>                                                                                                         | Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 200g; 200g;<br>Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 22/7/12/15 g;<br>Sezoninis vaisius (melionas) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                    | Trijų grūdų dribsnių košė skaninta persikais 150g;<br>Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20 g;<br>Sezoninis vaisius (apelsinas) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                      |
| <b>P<br/>i<br/>e<br/>t<br/>ū<br/>s</b>                   | Pupelių sriuba 150g;<br>Duona 25g;<br>Ryžių plovos su vištienos mėsa 150/50g;<br>3-jų daržovių rinkinys (morkos, agurkai, paprikos) 80g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml;                                     | Perlinių kruopų sriuba 150g;<br>Duona 25g;<br>Jautienos mėsos guliašas marinuotas „kivio vaisiuose“ 80/30g;<br>Bulvių košė su sviestu 80/3g;<br>3-jų rūšių daržovės (pomidorai, agurkai, ridikėliai arba balti ridikai) 100g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml; | Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g;<br>Duona 25g;<br>Orkaitėje kepti maltos kalakutienos, daržovių, sūrio traškūs kukulaičiai 80g;<br>Grikių kruopų košė skaninta sviestu 100/3g;<br>Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos avokadų aliejumi 80/3g;<br>Marinuoti agurkai 30g;<br>Stalo vanduo su citrina 150 ml; | Burokėlių sriuba 100g;<br>Duona 20g;<br>Visos grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g;<br>Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/7g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml;<br> | Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g;<br>Duona 30g;<br>Žuvies apkepas su daržovėmis 150g;<br>3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g;<br>Stalo vanduo su citrina 150ml; |
| <b>V<br/>a<br/>k<br/>a<br/>r<br/>i<br/>e</b>             | Plakta kiaušiniene 100g;<br>Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/7/12 g;<br>Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                             | Varškės ir ryžių apkepas 150g;<br>Trintos uogos ir vaisiai 30g;<br>Natūralus jogurtas 20g;<br>Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                                      | Lavašo (tortilijos) baltyminiai suktinukai 100g;<br>Trintos uogos ir vaisiai 30g;<br>Natūralus jogurtas 30g;<br>Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150ml;                                                                                                                                                          | Kepti varškėčiai 120g;<br>Trintos uogos ir vaisiai 50g;<br>Natūralus jogurtas 20g;<br>Nesaldinta kmynų arbata 150 ml;                                                                                                                                                                                            | Virtos pieniškos dešrelės 50g;<br>Virti kietųjų kviečių makaronai 120g;<br>Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;<br>Nesaldinta arbata 150 ml;                                                            |

\*Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

\* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

\* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktas

# UAB ANTREKOTAS DARŽELIO VALGIARAŠTIS

## III SAVAITĖ

|                          | PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                              | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                    | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P u s r y č i a i</b> | <p>Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150 g;<br/>Sūrio lazdelės 40g;<br/>Sezoninis vaisius (melionas) 120g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                                         | <p>Tiršta manų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g;<br/>Sezoninis vaisius (obuolys) 120g;<br/>Pieno ir vaisių kokteilis 120/80g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                                                                        | <p>Virtas kiaušinis 1 vnt.<br/>Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/20g;<br/>Sezoninis vaisius (vynuogės) 100g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                                                                        | <p>Sorų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu ir persikais 200/70g;<br/>Sezoninis vaisius (bananas) 100g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                                       | <p>Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g;<br/>Jogurtas 125g;<br/>Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                     |
| <b>P i e t ū s</b>       | <p>Žirnių sriuba 150g;<br/>Duona 25g;<br/>Traški vištienos mėsa saldžiarūgščiamė padaže "Kinietiška" 80/50g;<br/>Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g;<br/>Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/8g;<br/>Stalo vanduo su citrina 150ml;</p> | <p>Kreminė moliūgų sriuba 150g;<br/>Skrebučiai prie sriubos 4g;<br/>Konvekinėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 80g;<br/>Bulvių košė su sviestu 100/5g;<br/>Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos žolelių aliejumi 80/8g;<br/>Rauginti agurkai 20g;<br/>Stalo vanduo su citrina 150ml;</p> | <p>Burokėlių ir raugintų kopūstų barščiai 150g;<br/>Duona 30g;<br/>Bulvių plokštainis su kiaulienos mėsa 200g;<br/>Grietinė 30g;<br/>Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/7g;<br/>Stalo vanduo su citrina 150ml;</p>  | <p>Baltųjų pupelių sriuba 150g;<br/>Duona 20g;<br/>Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g;<br/>Daržovių lėkštė (Iceberg salotų lapai, agurkai, pomidorai) su citrinos-aliejaus užpilu 80/5 g;<br/>Stalo vanduo su citrina 150ml;</p> | <p>Raugintų kopūstų sriuba 150g;<br/>Duona 40g;<br/>Baltos jūrinės žuvies kepsneliai kepti orkaitėje su garais 80g;<br/>Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 100/3g;<br/>3-jų rūšių daržovės ( paprikos, pomidorai, balt. ridikai) 100g;<br/>Stalo vanduo su citrina 150ml;</p> |
| <b>V a k a r i e n ė</b> | <p>Varškės, obuolių ir bananų apkepas 150g;<br/>Trintos uogos 30g;<br/>Natūralus jogurtas 20g;<br/>Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                                                    | <p>Mieliniai blynėliai (augaliniai) 80g;<br/>Vaisių ir uogų padažas 30g;<br/>Natūralus jogurtas 20g;<br/>Sezoninis vaisius (obuolys) 80g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                                                                          | <p>Miežinių kruopų košė skaninta chia sėklomis ir džiovintais abrikosais 100g;<br/>Avižinių miltų bandelė kepta vietoje 60g;<br/>Pienas 100ml;<br/>Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;</p>                                                                                                                                                             | <p>Varškės apkepas 150g;<br/>Vaisių ir uogų padažas 30g;<br/>Jogurtinė grietinė 20g;<br/>Nesaldinta kmynų arbata 150ml;</p>                                  | <p>Daržovių troškinys "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidorai) 150g;<br/>Virtos bulvės apkeptos konvekinėje krosnyje 100g; 150g;<br/>Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;<br/>Nesaldinta arbata 150ml;</p>                                                                                    |

\* Dėl nenumatytų atvejų meniu gali keistis.

\* ES Programos „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Tiekėjai „Žemaitijos pienas“, UAB „Vaisiai jums“.

\* Valgiaraščio maitinimai skirstomi į pagrindinius – pusryčius, pietus, vakarienę, vadovaujantis "Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo", IV skyrius 16 punktą