INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Biri ryžių košė (T) (A) 110g; 130g;	Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 135/5g; 175/6g;	Grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi (T) (A) 135/14g; 165/17g;	Tiršta kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu (T)(A) 130g; 150g;	Miežinių kruopų košė (T)(A)150g; 170g;
Trintos uogos 20g; 30g;			Trintos uogos 30g;	Trintos uogos 30g;
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/4/12g; 30/5/15g;	Sūrio lazdelė 20g; 30g;	Pieno stiklinė 150g; 200g;	Sūrio lazdelės 20g; 30g	Traputis su lydyto sūrio užtepėle 11/9g; 20/16g;
Sezoninis vaisius 50g; 70g;	Sezoninis vaisius 70g; 90g;	Sezoninis vaisius 90g; 100g;	Sezoninis vaisius 80g; 90g;	Sezoninis vaisius 90g; 140g;
Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Kakava su pienu 150ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs				
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba su daržovėmis (T)(A) 100g; 150g;	Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A) 100g; 150g;	Lęšių sriuba su bolivine balanda (T)(A) 100g; 150g;	Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;
Duona 20g; 30g;	Duona 15g; 20g;	Duona 20g; 30g;	Duona 20g;	Duona 20g; 30g;
Troškinta kalakutienos mėsa su grietinėle (T) 65/25g; 80/30g;	Plikytų ryžių plovas su kiaulienos mėsa (T) 70/50; 85/65g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (T) 80g; 90g;	Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (T) 60g; 70g;	Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai, pagardinti citrinos sultimis (T) 60g; 70g;
Biri kuskuso košė su aliejumi (T)(A) 70/1g; 80/1g;		Virtos bulvės (T)(A) 80g; 90g;	Kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (T)(A) 60/2g; 80/4g;	Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 70/3g; 80/3g;
Pjaustytas agurkas 30g; 40g; Ridikėliai 30g; Špinatų lapeliai 20g; 30g;	Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 70/7g; 75/7g;	Švž. daržovių traškios lazdelės (agurkai, paprika) 60g; Švž. pomidorai 30g;	Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 70/4g; 80/4g;	Virtų burokėlių, marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 70g; 80g;
Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;
Pavakariai				
Sklindžiai su obuoliais (T) 100g; 120g;	Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (T) 150g; 200g;	Purūs blynai iš kefyro ir miltų (T) 110g; 140g;	Varškės virtinukai "Tinginukai" (T) 100g; 120g;	Pieniška grikių kruopų sriuba (T) 95/55g; 125/75g;
Trintos uogos 30g;	Grietinės ir česnakų padažas 20g; 30g;	Trintas bananas su citrina 20g		Mielinė bandelė 50g;
Graikiškas jogurtas 30g; 40g;		Graikiškas jogurtas 25g; 30g;	Graikiškas jogurtas 15g; 20g;	
Sezoninis vaisius 70g;	Sezoninis vaisius 80g;	Sezoninis vaisius 60g; 70g;	Sezoninis vaisius 100g; 140g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;
Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	

* Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Valgiaraštis patvirtintas nuo 2026.08.31

UAB „Sanus cibus“

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Avižinių kruopų košė su bananu (T)(A) 130/18g; 160/20g;	Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (T) (A) 130g; 150g;	Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 150/5g; 200/7g;	**Perlinių kruopų košė paskaninta augaliniu gėrimu** (T) (A) 120/4g; 150/5g;	Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 145/5g; 150/5g;
Trintos uogos (T) 20g; 30g;	Trintos uogos (T) 30g;	Trintas bananas su citrina 30g;		Trintos uogos 30g;
Natūralus jogurtas 125g;	Sūrio lazdelės 20g; 30g;		Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 18/3/9g; 20/4/11g;	Traputis su lydyto sūrio užtepėle 10/18g; 20/16g;
Sezoninis vaisius 80g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 80g;	Sezoninis vaisius 100g;	Sezoninis vaisius 80g; 140g;	Sezoninis vaisius 60g; 80g;
Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pienas 2,5% rieb. 120ml; 150ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;
Pietūs				
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba su pupelėmis (T)(A)100g; 150g;	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 100g; 150g;
Duona 15g; 30g;	Duona 20g; 30g;	Duona 20g; 30g;	**Skrebučių kubeliai** 15g; 20g;	Duona 20g;
Kiaulienos mėsos guliašas (T) 55/25g; 60/30g;	Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 45/15g; 60/20g;	Orkaitėje keptas kalakutienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale (T) 70g; 80g;	Prancūziškas bulvių apkepas su vištienos mėsa (T) 120g; 140g;	Žuvies maltinukas (lydeka) su morkomis ir sūriu keptas orkaitėje (T) 50/12/4g; 60/15/5g;
Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 70/3g; 80/3g;	Biri grikių košė (T)(A) 80g; 90g;	Biri ryžių košė (T)(A) 70g; 80g;		Biri kuskuso košė su aliejumi (T)(A) 60/1g; 70/1g;
Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi 70g; 80g;	Švž. daržovių traškios lazdelės (agurkai, paprika) 60g; Švž. pomidorai 30g;	Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi 70g; 80g;	Dviejų rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 60g; 70g;	Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais, baltaisiais ridikais, pomidorais ir alyvuogių aliejaus užpilu 70/7g; 80/8g;
Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;
Pavakariai				
Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 120g; 150g;	Virta pieniška dešrelė 60g; 70g;	Mieliniai blynai (su augaliniu gėrimu) (A) 90g; 100g;	Varškės ir ryžių suflė (T) 100g; 120g;	Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu (T) (A) 70/50g;
Duona 20g; 30g;	Morkų ir bulvių košė (T) (A) 70/2g;	Trintos uogos (T) 20g; 30g;	Trintos uogos 30g;	2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 40g;
Švž. pomidorai 60g;	Marinuoti agurkėliai (A) 40g; 50g;		Graikiškas jogurtas 30g;	Natūralus jogurtas 125g;
Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 80g; 90g;	Sezoninis vaisius 50g; 80g;	Sezoninis vaisius 90g; 100g;	Sezoninis vaisius 70g; 100g;
Arbata be cukraus 150ml; 200ml;		Pienas 2.5 % rieb. 100ml; 150ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;

* Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Valgiaraštis patvirtintas nuo 2026.08.31

UAB „Sanus cibus“

INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
LOPŠELIS-DARŽELIS „PAPARTIS“
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis) 150g;	Avižinė košė su bananais (T)(A) 150/20g; 160/20g;	Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir obuoliais (T) (A) 130/18g; 160/20g;	Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 145/5g; 175/6g;	Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (T)(A) 140g; 180g;
Trintos uogos 20g; 30g;	Trintos uogos 20g; 30g;			Skrebutis su kakaviniu varškės kremu 35g;
Natūralus jogurtas 125g;	Sūrio lazdelės 20g; 30g;	Natūralus jogurtas 125g;		
Sezoninis vaisius 70g; 100g;	Sezoninis vaisius 90g; 120g;	Sezoninis vaisius 70g; 90g;	Sezoninis vaisius 90g;	Sezoninis vaisius 60g; 90g;
Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Pienas 2,5 % rieb. 150ml; 200ml;	Pienas 2,5 % rieb. 100ml; 120ml;
Pietūs				
Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A) 100g; 150g;	Kreminė raudonųjų lęšių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Ukrainietiški barščiai (T)(A) 100g; 150g;	Avinžirnių ir pomidorų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g;
Duona 20g; 30g;	Skrebutis 15g; 20g;	Duona 20g; 30g;	Duona 20g;	Duona 20g; 30g;
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (T) 80g; 90g;	Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (T) 60g; 70g;	Troškinta kalakutienos mėsa su morkomis, porais ir grietine (T) 45/25g; 60/30g;	Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių padažu (T) 85/45/40g; 100/50/45g;	Žuvies kukuliai su padažu (T) 60g; 80g;
Virtos bulvės apkeptos konvekcinėje krosnyje (T) 80g; 90g;	Biri grikių kruopų košė (T)(A) 60g; 70g;	Bulvių košė paskaninta sviestu (T) 70/3g; 80/3g;		Biri ryžių kruopų košė su sviestu (T) 70g; 80g;
Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu 80/8g;	Traškios daržovių lazdelės (agurkai, paprikos) 60g; Švž. pomidorai 30g;	Švž. pomidorai 50g; Špinatų lapeliai 30g; 40g;	Cukinijų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi 50g; 60g;	Virtų burokėlių, žalių žirnelių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80g; 90g;
Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;	Stalo vanduo 200ml;
Pavakariai				
Sklindžiai su varške 50/40g; 60/55g;	Trinta - plakta varškė su pienu ir grietinėle (T) 100g; 120g;	Amerikietiški blyneliai (T) 90g; 110g;	Varškės apkepas (T) 120g; 150g	Kietųju kviečių makaronai pagardinti fermentiniu sūriu (T) 150/15g; 180/18g;
	Trintos uogos 30g;		Trintos uogos 30g;	
Sezoninis vaisius 50g;	Šviesi duona (batonas) 30g;	Trintas bananas su citrina 15g; 30g;		Sezoninis vaisius 70g; 90g;
	Sezoninis vaisius 30g;	Sezoninis vaisius 70g; 80g;	Sezoninis vaisius 70g;	
Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;	Arbata be cukraus 150ml; 200ml;

* Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Valgiaraštis patvirtintas nuo 2026.08.31

UAB „Sanus cibus“