

**VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ**

|                       | <i>PUSRYČIAI</i>                                                                                                                            | <i>PIETŲS</i>                                                                                                                                                            | <i>PAVAKARIAI</i>                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PIRMADIENIS</b>    | Sorų kruopų košė ,trintos uogos<br>Plėšmos sūrio lazdeles<br>Nesaldinta vaisinė arbata.                                                     | Agurkinė sriuba. Pilno grūdo duona.Orkaitėje kepti kalakutienos filė maltinukai,virti griškai,burokėlių sal.,šviežios daržovės.<br>Geriamas vanduo.                      | Virti varškėčiai, trintos uogos.<br>Pilno grūdo traputis.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai[darželiui,mokiniams].             |
| <b>ANTRADIENIS</b>    | Pieniška ryžių košė ,trintos uogos.<br>Nesaldinta žolelių arbata.<br>Vaisiai[darželiui]                                                     | Pupelių sriuba su cukinija,Ruginė d.<br>Troškinta jautiena su brokoliais,bulvių košė,š.v.kopūstų-pomidorų-paprikų salotos,šviežios daržovės.<br>Geriamas vanduo.         | Spelta miltų sklandžiai su obuoliais,natūralaus jogurto padažas.<br>Pienas.<br>Vaisiai[mokiniams]                                       |
| <b>TREČIADIENIS</b>   | Kuskuso kruopų košė,trintos uogos.<br>Pilno grūdo batonai su sviestu ir šviežių agurku.<br>Nesaldinta žolelių arbata.<br>Vaisiai[darželiui] | Trinta špinatų sriuba . Pilno grūdo duona.<br>Orkaitėje keptas netikras zulkis[kiauliena],virtos perlinės kruopos,šviežių daržovių rinkinukas.<br>Geriamas vanduo.       | Virti pilno grūdo makaronai su kietuoju sūriu<br>Natūralus jogurtas.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai[mokiniams]             |
| <b>KETVIRTADIENIS</b> | Penkių grūdų kruopų košė su sviestu.<br>Pilno grūdo duona su tepamuoju sūriu.<br>Nesaldinta vaisinė arbata.<br>Vaisiai[darželiui]           | Šviežių kopūstų sriuba.Pilno grūdo duona<br>Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai[lūros lydeka],virti ryžiai su ciberžole,šviežių daržovių rinkinukas.<br>Geriamas vanduo | Varškės –sorų kruopų pudingas,natūralaus jogurto padažas.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai[mokiniams]                        |
| <b>PENKTADIENIS</b>   | Omletas su sūriu.Ruginė duona su sviestu,šviežios daržovės.<br>Nesaldinta vaisinė arbata .                                                  | Burokėlių sriuba. Pilno grūdo duona.<br>Vištenos šlaunelių mėsos troškinyš,virti pilno grūdo makaronai,šviežių daržovių rinkinukas.<br>Geriamas vanduo .                 | Grikų košė su morkomis ir svogūnais.<br>Pilno grūdo duona su sviestu.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai [darželiui,mokiniams] |

# VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS

## PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ

| PUSRYČIAI      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                        | PIETŲS                                                                                                                                                                                             |  | PAVAKARIAI                                                                                                                                    |
| PIRMADIENIS    | Avižinių dribsnių košė, trintos uogos.<br>Ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu.<br>Nesaldinta žolelių arbata.    | Lėšių sriuba, pilno grūdo duona.<br>Ryžių ir kalakutienos plovos, konservuoti agurkai šviežios daržovės.<br>Geriamas vanduo.                                                                       |  | Varškės-manų apkepas, trintos uogos, natūralus jogurtas.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai(mokiniams, darželiui)                    |
| ANTRADIENIS    | Sorų kruopų košė, trintos uogos.<br>Pilno grūdo batonai su sviestu ir fermentiniu sūriu.<br>Nesaldinta žolelių arbata. | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis, pilno grūdo duona. Karališki balandėliai, virtos bulvės, grietinės-pomidorų padažas, šviežių daržovių rinkinukas.<br>Geriamas vanduo.                       |  | Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais, trintos uogos, jogurto padažas.<br>Pienas.<br>Vaisiai (mokiniams, darželiui)              |
| TREČIADIENIS   | Grikių kruopų košė su sviestu<br>Viso grūdo traputis<br>Nesaldinta žolelių arbata<br>Vaisiai(darželiui)                | Žiedinių kopūstų sriuba, pilno grūdo duona<br>Orkaitėje garais keptas vištiesenos maltinis, virti ryžiai su ciberžole, morkų salotos su alyvuogių aliejumi, šviežios daržovės.<br>Geriamas vanduo. |  | Virti pilno grūdo makaronai, troškintos miltos jautienos padažas, šviežios daržovės.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai. (mokiniams) |
| KETVIRTADIENIS | Kukurūzų kr. košė, trintos uogos.<br>Plėšomos sūrio lazdelės<br>Nesaldinta žolelių arbata.<br>Vaisiai(darželiui)       | Burokėlių sriuba, pilno grūdo duona.<br>Orkaitėje kepti žuvies filė paplotėliai, bulvių košė, šviežių daržovių rinkinukas.<br>Geriamas vanduo.                                                     |  | Omletas su sūriu, pilno grūdo duona su sviestu, šviežios daržovės.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.<br>Vaisiai (mokiniams)                    |
| PENKTADIENIS   | Manų košė su cinamonu.<br>Pilno grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu.<br>Nesaldinta arbatžolių arbata.              | Trinta batatų ir morkų sr. ruginė duona.<br>Kiaulienos troškiny su grietinėle, virti pilno grūdo makaronai.<br>Pekino kopūstų-agurkų salotos, šviežių daržovių rinkinukas.<br>Geriamas vanduo.     |  | Pieniška kvietinių kruopų sriuba.<br>Pilno grūdo duona su sviestu.<br>Vaisiai (darželiui, mokiniams)                                          |

VMVT tel.1879    VSB +37065207020    VSB +37064085464    TIEKĖJAI: IIR, LAIKIŠTA, AB, ŽŪKŲ

VMVT tel.1879

VSŠ +37065207020 VŠŠ +37064085464

TIEKĖJAI: UAB LAUKESTĀ, AB ŽEMAITIJOS PIENAS, UAB OFFICEDAY



**VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS**  
**SAVAITĖS MENIU III SAVAITĖ**

|                       | <i>PUSRYČIAI</i>                                                                                                                                | <i>PIETŲS</i>                                                                                                                                                                                    | <i>PAVAKARIAI</i>                                                                                                                                          |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PIRMADIENIS</b>    | <p>Avižinių kruopų košė su sviestu.</p> <p>Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu</p> <p>Nesaldinta žolelių arbata</p>               | <p>Žiedinių kopūstų-cukinių sriuba. Viso grūdo duona.</p> <p>Orkaitėje keptas kalakuienos filė maitinis, virti griikiai, virtų burokėlių salotos, šviežios daržovės.</p> <p>Geriamas vanduo.</p> | <p>Kepti varškėčiai, trintos uogos.</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata.</p> <p>Vaisiai[darželiui,mokiniams]</p>                                           |
| <b>ANTRADIENIS</b>    | <p>Miežinių kruopų košė</p> <p>Pilno grūdo duona su sviestu.</p> <p>Nesaldinta vaisinė arbata</p> <p>Vaisiai[darželiui]</p>                     | <p>Ryžių pomidorinė sriuba, viso grūdo duona. Pilno grūdo makaronai, troškintos maltos jautienos-kiaulienos padažas, šviežių daržovių rinkinukas</p> <p>Geriamas vanduo..</p>                    | <p>Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su sūriu, virtų burokėlių salotos su žirneliais.</p> <p>Kefyras.</p> <p>Vaisiai[mokiniams]</p>                        |
| <b>TREČIADIENIS</b>   | <p>Kukurūzų kruopų košė, trintos uogos.</p> <p>Pienas.</p> <p>Vaisiai [darželiui]</p>                                                           | <p>Žirnių-perlinių kr. sriuba. Viso grūdo duona. Bulvių plokštainis su vištiena.Jogurtinė grietinė.</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas.</p> <p>Geriamas vanduo.</p>                              | <p>Avižinių dribsnių ir spelta miltų blynai su bananais, trintos uogos,jogurto padažas.</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata.</p> <p>Vaisiai[mokiniams]</p> |
| <b>KETVIRTADIENIS</b> | <p>Kuskuso kruopų košė.</p> <p>Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu.</p> <p>Nesaldinta žolelių arbata.</p>                                       | <p>Pupelių sriuba. Viso grūdo duona.</p> <p>Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai, virti ryžiai . Pekino kopūstų -agurkų salotos ,šviežios daržovės.</p> <p>Geriamas vanduo.</p>                  | <p>Virtinukai, trintos uogos,jogurto padažas.</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata.</p> <p>Vaisiai.[darželiui,mokiniams]</p>                                |
| <b>PENKTADIENIS</b>   | <p>Omletas su sūriu,šviežios daržovės.</p> <p>Pilno grūdo duona su sviestu .</p> <p>Nesaldinta arbatžolių arbata.</p> <p>Vaisiai[darželiui]</p> | <p>Trinta moliūgų sriuba su grietine. Viso grūdo duona.</p> <p>Kiaulienos-ryžių kukuliai, bulvių košė,raugintų kopūstų sal.,šviežios daržovės.Geriamas vanduo</p>                                | <p>Pieniška makaronų sriuba</p> <p>Pilno grūdo duona su sviestu ir šviežių agurku. Nesaldinta arbatžolių arbata.</p> <p>Vaisiai[mokiniams]</p>             |