

PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS BE GLITIMO

PUSRYČIAI			PIETŪS		VAKARIENĖ	
			6-10 m. valgiaraštis			
PIRMADIENIS	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	150	Makaronai (be glitimo) su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150
	Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	60(48/6/6)	Grietinė (30%)	5	Tarkuotas fermentinis sūris (45%)	30
	Nesaldinta arbata	200	Duona be glitimo	20	Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	40
			Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	150	Traškios morkytės	80
			Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta arbata	200
		Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60			
		Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			
ANTRADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių (be glitimo) košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250(193/50/1/6)	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis) (avižių miltai be glitimo)	110
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	125	Grietinė (30%)	10	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30
	Nesaldinta arbata	200	Duona be glitimo	30	Grietinė (30%)	20
			Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	110	Nesaldinta arbata	200
			Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	80		
		Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	90			
		Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60			
		Stalo vanduo paskanintas agurkais	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			
TREČIADIENIS	Plaktų kiaušinių omletas(tausojantis)	130	Agurkinė sriuba su bulvėmis, ryžiais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	Avižinių miltų (be glitimo) sklandžiai su obuoliais	150
	Duona be glitimo	30	Grietinė (30%)	10	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30
	Sviestas (82%)	5	Duona be glitimo	20	Pienas (2,5%)	150
	Švieži pomidorai	70	Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	100	Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta arbata	200	Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	80		
		Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	90			
		Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60			
		Stalo vanduo paskanintas uogomis	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250	Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	Bulvių plokštainis	200
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Grietinė (30%)	5	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	30
	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	150	Duona be glitimo	20	Kefyras (2,5%)	150
	Nesaldinta arbata	200	Jautienos-kiaulienos kukulis	90	Nesaldinta arbata	200
			Makaronai (be glitimo) su ypač tyru aliejumi (augalinis)(tausojantis)	80		
		Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	90			
		Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60			
		Stalo vanduo paskanintas citrinomis	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			
PENKTADIENIS	Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	250	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	Orkaitėje keptas lietinis (kukurūzų miltai) su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	130(90/40)
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Grietinė (30%)	5	Grietinė (30%)	30
	Pienas (2,5%)	150	Duona be glitimo	20	Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta arbata	200	Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	90		
			Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	80		
		Šviežių kopūstų, cukinių ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
		Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60			
		Stalo vanduo paskanintas mėsos	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS BE GLITIMO

PUSRYČIAI			PIETŪS		VAKARIENĖ	
			6-10 m. valgiaraštis			
PIRMADIENIS	Avižinių dribsnių (be glitimo) košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	250	Kremtinė daržovių sriuba su grietinele (tausojantis)	150	Varškės apkepas (9%)su sorų kruopomis (tausojantis)	140
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Duona be glitimo	20	Grietinė (30%)	30
	Nesaldinta arbata	200	Grietinėlyje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	110(86/24)	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30
			Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	70	Nesaldinta arbata	200
			Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	90		
			Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60		
			Stalo vanduo paskanintas apelsinais	200		
		Sezoniniai vaisiai	100			
ANTRADIENIS	Plaktų kiaušinių omletas (tausojantis)	130	Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (tausojantis)	150	Avižinių miltų(be glitimo) blynai (tausojantis)	130
	Duona be glitimo	30	Grietinė (30%)	5	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30
	Sviestas (82%)	5	Duona be glitimo	20	Pienas (2,5%)	120
	Traškios morkytės	80	Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	90	Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta arbata	200	Bulvių košė (tausojantis)	80		
			Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	90		
			Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60		
		Stalo vanduo paskanintas citrinomis	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			
TREČIADIENIS	Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	250	Daržovių sriuba augalinis (tausojantis)	150	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	150
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Grietinė (30%)	5	Nesaldintas jogurtas (2.5%)	30
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	125	Duona be glitimo	20	Kefyras (2,5%)	120
	Nesaldinta arbata	200	Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	100	Nesaldinta arbata	200
			Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	80		
			Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60		
		Stalo vanduo paskanintas uogomis	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			
KETVIRTADIENIS	Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	250	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	Vištienos kepsneliai (2vnt)	100
	Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	80(64/8/8)	Grietinė (30%)	5	Švieži pomidorai	100
	Nesaldinta arbata	200	Duona be glitimo	20	Duona be glitimo	30
			Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	150	Nesaldinta arbata	200
			Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	90		
			Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60		
			Stalo vanduo paskanintas citrinomis	200		
		Sezoniniai vaisiai	100			
PENKTDIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	250	Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir makaronų(be glitimo) sriuba (augalinis)	150	Orkaitėje keptas lietinis (kukurūzų miltai) blynas su varške (varškė 9%) (tausojantis) (70/50)	120
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Grietinė (30%)	5	Grietinė (30%)	30
	Nesaldinta arbata	200	Duona be glitimo	20	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30
			Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	90	Nesaldinta arbata	200
			Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	80		
			Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	90		
			Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60		
		Stalo vanduo paskanintas uogomis	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė
Ramutė Pilauskaitė

PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS BE GLITIMO

PUSRYČIAI		PIETŲ		VAKARIENĖ		
6-10 m. valgiaraštis						
PIRMADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	250	Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojančias)	150	Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojančias) (avių miltai be glitimo)	110
	Pienas (2,5%)	150	Grietinė (30%)	5	Nesaldintas jogurtas (2.5%)	30
	Nesaldinta arbata	200	Duona be glitimo	20	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30
			Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	90	Nesaldinta arbata	200
			Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	80		
ANTRADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančias)	250	Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojančias)	150	Morkų - varškės (9%) apkepas (tausojančias)	140
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Grietinė (30%)	5	Nesaldintas jogurtas (2.5%)	30
	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	150	Duona be glitimo	20	Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta arbata	200	Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojančias)	110		
			Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	80		
TREČIADIENIS	Orkaitėje keptas duonos (be glitimo) sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias)	125(60/5/30/30)	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Virti varškėčiai (varškė 9%) su avižiniais miltais (be glitimo) (tausojančias)	140
	Šiaudeliais pjaustytas agurkas	70	Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60	Grietinė (30%)	30
	Nesaldinta arbata	200	Stalo vanduo paskanintas apelsinais	200	Nesaldinta arbata	200
			Sezoniniai vaisiai	100		
			Spinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	150		
KETVIRTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojančias)	258	Grietinė (30%)	5	Nesaldintas jogurtas (2.5%)	30
	Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	30	Duona be glitimo	20	Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta arbata	200	Varškės apkepas su uogomis (tausojančias) (118/22)	140		
			Nesaldintas jogurtas (2.5%)	30		
			Stalo vanduo paskanintas uogomis	200		
PENKTDIENIS	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	180	Sezoniniai vaisiai	100	Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (110/40)	150
	Duona (be glitimo) su sviestu (82%)	40(35/5)			Nesaldintas jogurtas (2.5%)	30
	Virtas kiaušinis (tausojančias)	50			Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta arbata	200	Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekų maltinukas (tausojančias)	90		
			Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojančias)	80		
		Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90			
		Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60			
		Stalo vanduo paskanintas mėtomis	200			
		Sezoniniai vaisiai	100			

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė