

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Varškė su kefyru ir uogomis Juoda ruginė duona su saulėgražomis Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Žirnių sriuba (tausojantis) Viso grūdo duona Jautienos ir kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų tyrės padažu (tausojantis) Perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Lietiniai blynai su jogurto ir uogienės padažu Kmynų arbata

Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška kvietinių kruopų košė su uogiene (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Trinta daržovių sriuba (tausojantis) Viso grūdo batonas Varškės apkepas su grietinės ir jogurto padažu (tausojantis) Daržovių rinkinukas Vanduo	Avižinių dribsnių blynėliai Uogos (šviežios arba šaldytos) Natūralus jogurtas 3,5 % Nesaldinta žolelių arbata

Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) Moliūgų sėklos Pienas Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Šviežia daržovių sriuba (tausojantis) Viso grūdo duona Vištienos kukuliai (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Pekino kopūstų salotos su agurkais ir ridikėliais Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata

Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Omletas su špinatais (tausojantis) Duona penkiagrūdė Pomidorai Kmynų arbata Vaisiai	Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis) Orkaitėje keptas žuvies maltinukas (tausojantis) Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) Raudonųjų kopūstų salotos su spanguolėmis (augalinis) Vanduo	Sorų paplotėliai su varške (tausojantis) Natūralus jogurtas 3,5 % Džiovinti obuoliai Nesaldinta žolelių arbata

Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška keturių grūdų dribsnių košė (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Pupelių sriuba (tausojantis) Grietinė 30 % Viso grūdo duona Vištienos kepsniukai (tausojantis) Virti pilno grūdo makaronai su ciberžole (tausojantis) Žiedinio kopūsto salotos su saldžiomis paprikomis ir pomidorais (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Bulvių kotletai (tausojantis) Natūralus jogurtas 3,5% Pienas 2,5 % Vaisiai

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Grikių kruopų košė (tausojantis) Pienas 2,5 % Vaisiai	Žirnių sriuba (tausojantis) Viso grūdo duona Balandėliai su pomidorų tyrės padažu (tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis) Vanduo	Virti pilno grūdo makaronai su ciberžole (tausojantis) Špinatų padažas (tausojantis) Kmyną arbata

Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Kukurūzų košė (tausojantis) Fermentinis sūris Kepti obuoliai su cinamonu (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Agurkinė sriuba (tausojantis) Vištienos plovas (tausojantis) Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Lietiniai blynai su jogurto ir uogienės padažu Pienas 2,5 %

Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Naminis ometas (tausojantis) Duona penkiagrūdė Žalieji žirneliai Šv. agurkai Nesaldinta žolelių arbata	Moliūgų sriuba (tausojantis) Virti varškėčiai su jogurto ir uogienės padažu (tausojantis) Morkų lazdelės Vanduo	Miežinių perliukų košė su sviestu (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Sumuštinis su pomidorų padažu, sūriu, pomidorais Vaisiai

Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška keturių grūdų dribsnių košė (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Varškės sūrelis su vanile Vaisiai	Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo duona Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis) Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) Pupelių salotos su agurkais (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Pieniška grikių sriuba (tausojantis) Orkaitėje keptas sumuštinis su varškės sūriu

Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Miežinių kruopų košė (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Trinta daržovių sriuba (tausojantis) Viso grūdo batonas Keptos menkės filė Bulvių košė (tausojantis) Burokėlių, agurkų ir pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (augalinis) Obuolių-morkų sultys	Varškės apkepas (tausojantis) Trapučiai (ryžių, grikių) Natūralus jogurtas 3,5% Kmyną arbata

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Kukurūzų košė (tausojantis) Sviestas 82 % Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Grietinė 30 % Vištienos kotletas (tausojantis) Troškintos daržovės (morkos, saldžiosios paprikos, brokoliai, pomidorai (tausojantis) (augalinis) Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Kepti morkų varškėčiai (tausojantis) Natūralus jogurtas 3,5 % Grietinė 10 % Trapučiai (ryžių, grikių)

Antradienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis) Sumuštiniai su fermentiniu sūriu Uogos (šviežios arba šaldytos) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Ukrainietiškai barščiai (tausojantis) (augalinis) Grietinė 30 % Daržovių lazanija su varške (tausojantis) Pomidorai Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Virtas kiaušinis Natūralus jogurtas 3,5 % Pomidorų ir agurkų rinkinukai (augalinis) Juoda ruginė duona su saulėgrąžomis Kmyną arbata

Trečiadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Varškė su žolelėmis Juoda ruginė duona su saulėgrąžomis Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) Grietinė 30 % Kalakutienos maltinis (tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo duona Pekino kopūstų salotos su agurkais ir obuoliais (augalinis) Obuolių-morkų sultys	Užkepti makaronai su daržovėmis ir fermentiniu sūriu (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata

Ketvirtadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) Moliūgų sėklos Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Špinatų sriuba (tausojantis) Grietinė 30 % Viso grūdo duona Žuvies šnicelis (tausojantis) Burokėlių salotos su linų sėmenų aliejumi (augalinis) Perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Blynai su bananais Grietinė 10 % Natūralus jogurtas 3,5 % Nesaldinta žolelių arbata Pienas 2,5 %

Penktadienis

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pieniška penkių javų kruopų košė (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona su varškės užtepėle Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Lęšių sriuba (tausojantis) Troškinta vištiena su grietinės padažu (tausojantis) Viso grūdo duona Bulvių košė (tausojantis) Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis) Vanduo paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Virti makaronai su sviestu ir varške (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos kuratorių kontaktai:

Bendrojo ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus
Maitinimo kuratorė

Gerda Vozgirdaitė Tel. (+370) 690 27256, gerda.vozgirdaite@vvsb.lt

Bendrojo ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyriaus
Maitinimo kuratorė

Gertrūda Kaminskaitė Tel. (+370) 631 13 651, gertruda.kaminskaite@vvsb.lt