



Antrekotas

UAB ANTREKOTAS 4-7 METŲ INTEGRACINIS 15 DIENŲ
VALGIARAŠTIS

Sudaryta pagal MB „Viva statera” technologinius
aprašymus

VILNIAUS „SANTAROS“ GIMNAZIJA
A.JUOZAPAVIČIAUS G. 12, VILNIUS
DARBO LAIKAS 08:00-15:00

UAB ANTREKOTAS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
P u r y č i a i	Penkių grūdų košė skaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais 150g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (bananas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Avižinių dribsnių košė su kokoso drožlėmis ir bananu 200/5/50g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius (obuolys) 150g; Nesaldinta arbata 150ml;	Kukurūzų kruopų košė su augaliniu pienu ir trintomis braškėmis 150/25g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/20g; Sezoninis vaisius (apelsinas) 100g; Nesaldinta kmynų arbata 150g;	Trijų grūdų košė skaninta persikais 150g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml; 	Biri grikių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 200/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
P i e t ū s	Šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; 1. Kalakutienos mėsos ir daržovių troškinys 80/100g; Grikių kruopų košė skaninta sviestu 100/3g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, kons.kukurūzai) 100g; 2. Garintos daržovės 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Ivairiaspalvių daržovių sriuba 150g; Duona 40g; 1. Kapotos vištienos mėsos ir daržovių kepsneliai 100g; Ryžių kruopų košė skaninta sviestu 100/3g; 3-jų daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, traškios morkytė2.) 100g; 2. Troškintos daržovės su pupelės ir pomidorais 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 150g; Duona 30g; 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g; Agurkų, pomidorų, paprikų salotos skanintos linų sėmenų aliejumi 80/8g; 2. Orkaitėje keptos daržovės 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 	Ukrainietiški burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 150g; Duona 25g; 1. "Bolognese" jautienos mėsos padažas 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai 100g; Fermentinis sūris 10g; Šviežių daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, balti ridikai) 100g; 2. Daržovių troškinys "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidoras) 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g; Duona 20g; 20g; 1. Stiklinio šamo filė kotletukas 60g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; 2. Pomidorinis avinžirnių troškinys su pievagrybiais 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
V a k a r i e n ė	Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 150/35g; Pomidorų padažas 20g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Varškės keksiukas 150g; Trintos uogos 20g; Natūralus jogurtas 20g; Obuolių sulčių gėrimas 150 ml; 	Virtų bulvių "Žemaičių" blynai su vištienos mėsa 100/50g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Viso grūdo tortilijų trikampiai su obuolių įdaru 100g; Grietinė 20g; Obuolių sulčių gėrimas 150ml;	Varškės ir bananų keksiukas 150g; Trintos uogos 30g; Sezoninis vaisius (kivi) 50g; 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 punktą

UAB ANTREKOTAS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
P u s r y č i a i	Sorų kruopų košė gardinta augaliniu pienu ir trintomis uogomis 150g; Pienas 200 g; Sezoninis vaisius (obuolys) 120g;	Kukurūzų kruopų košė skaninta augaliniu pienu, vanile ir sezamo sėklomis 150/3g; ; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius (bananas) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Miežinių kruopų košė skaninta dž. abrikosais 200g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Jogurtas 125 g; Nesaldinta arbata 150ml; 	Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 200g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 22/7/12/15g; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Trijų grūdų dribsnių košė skaninta persikais 150g; Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20 g; Sezoninis vaisius (apelsinas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
P i e t ū s	Pupelių sriuba 150g; Duona 30g; 1. Ryžių plovos su vištienos mėsa 150/50g; 3-jų daržovių rinkinys (morkos, agurkai, paprikos) 100g; 2. Garintos daržovės 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 	Perlinių kruopų sriuba 150g; Duona 25g; 1. Jautienos mėsos guliašas marinuotas „kivio vaisiuose“ 100/50g; Bulvių košė su sviestu 150/5g; 3-jų rūšių daržovės (pomidorai, agurkai, ridikėliai arba balti ridikai) 100g; 2. Bolivinės baltos ir daržovių troškinys 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g; Duona 30g; 1. Orkaitėje kepti maltos kalakutienos, daržovių, sūrio traškūs kukulėčiai 80g; Grikių kruopų košė skaninta sviestu 100/3g; Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos avokadų aliejumi 80/3g; Marinuoti agurkai 30g; 2. Troškintos daržovės su pupelėmis ir pomidorais 150g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Burokėlių sriuba 150g; Duona 30g; 1. Visos grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; 2. Avinžirnių troškinys su daržovėmis 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g; Duona 30g; 1. Žuvies apkepas su daržovėmis 150g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g; 2. Orkaitėje keptos daržovės 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 
V a k a r i e n ė	Plakta kiaušienė 100g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/7/12 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Varškės ir ryžių apkepas 150g; Trintos uogos ir vaisiai 50g; Natūralus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius (obuolys) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Lavašo (tortilijos) baltyminiai suktinukai 100g; Trintos uogos ir vaisiai 50g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Kepti varškėčiai 120g; Trintos uogos ir vaisiai 50g; Natūralus jogurtas 20g; Nesaldinta kmynų arbata 150 ml; 	Virtos pieniškos dešrelės 50g; Virti kietųjų kviečių makaronai 120g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; 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 punktą

UAB ANTREKOTAS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
P u s r y č i a i	Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150 g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius (melionas) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Tiršta manų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius (obuolys) 120g; Pieno ir vaisių kokteilis 120/80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Virtas kiaušinis 1 vnt. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/20g; Sezoninis vaisius (vynuogės) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Sorų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu ir persikais 200/70g; Sezoninis vaisius (bananas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Jogurtas 125g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g; Nesaldinta arbata 150ml; 
P i e t ū s	Žirnių sriuba 150g; Duona 25g; 1. Traški vištienos mėsa saldžiarūgščiame padaže "Kinietiška" 80/50g; Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 120/3g Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; 2. Orkaitėje keptos daržovės 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Kreminė moliūgų sriuba 150g; Skrebučiai prie sriubos 4g; 1. Konvekciniame krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 80g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Burokėlių ir saulėgrąžų branduolių salotos pagardintos žolelių aliejumi 80/8g; Rauginti agurkai 20g; 2. Avinžirnių troškiny su daržovėmis 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Burokėlių ir raugintų kopūstų barščiai 150g; Duona 30g; 1. Bulvių plokštainis su kaulienos mėsa 200g; Grietinė 30g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/7g; 2. Orkaitėje keptos daržovės su bulgur kruopomis 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 20g; 1. Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g; Daržovių lėkštė (Iceberg salotų lapai, agurkai, pomidorai) su citrinos-aliejaus užpilu 80/5 g; 2. Troškintos daržovės su pupelės ir pomidorais 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Raugintų kopūstų sriuba 150g; Duona 40g; 1. Baltos jūrinės žuvies kepsneliai kepti orkaitėje su garais 100g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 100/3g; 3-jų rūšių daržovės (paprikos, pomidorai, balt. ridikai) 100g; 2. Garintos daržovės 150g; Stalo vanduo su citrina 150ml;
V a k a r i e n ė	Varškės, obuolių ir bananų apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Mieliniai blynėliai (augaliniai) 100g; Vaisių ir uogų padažas 35g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Miežinių kruopų košė skaninta chia sėklomis ir džiovintais abrikosais 100g; Avižinių miltų bandelė kepta vietoje 60g; Pienas 150g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;	Varškės apkepas 150g; Vaisių ir uogų padažas 30g; Jogurtinė grietinė 20 g; Nesaldinta kmynų arbata 150ml; 	Daržovių troškiny "Ratatouille" (baklažanas, cukinija, morka, pomidorai) 200g; Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje 150g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;

*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

2026 m. (4-7m.)

MB „Viva statera“

UAB ANTREKOTAS DARŽELIO VALGIARAŠTIS