

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS



I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė su džiovintais abrikosais 150 g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (bananas) 100 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta pienu ir sviestu 200g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 80g; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/10g; Pieno ir vaisių kokteilis 150 ml;	Pusryčiai: Trijų grūdų košė skaninta persikais 150g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Grikių kruopų košė skaninta linų sėmenų aliejumi 200/5g; Trapučiai 20g ; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Perlinių kruopų ir žirnių sriuba su daržovėmis 150g; Duona 25g Kiaulienos mėsos guliašas 80/40g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 80/2g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba 150g; Duona 20g; 30g Orkaitėje kepti vištienos mėsos kukulaičiai 80g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/8g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Kreminė airiška bulvienė su kopūstais 150g; Duona 20g; Troškinta kalakutienos mėsa su prieskoninėmis daržovėmis ir grietinėle 80/30g; Perlinio kuskuso košė 100g; Agurkų, pomidorų ir paprikų salotos su linų sėmenų aliejumi 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: "Ukrainietiški" barščiai su pupelėmis 150g; Duona 30g "Bolognese" jautienos mėsos padažas 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 100/3g; Fermentinis sūris 10g; 3-jų rūšių daržovės (morkos, agurkai, balti ridikai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g; Duona 20g; Lašišos kepsneliai 60g; Bulvių košė 100/5g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus padažu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 150/35g; Pomidorų padažas 15g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 150g Jogurto ir uogų padažas 35g; Obuolių sulčių gėrimas 150 ml;	Vakarienė: Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Mielinė bandelė 50g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g;	Vakarienė: Virtų bulvių ir daržovių apkepas 150g Grietinė 30g; Obuolių sulčių gėrimas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis 200g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Sezoninis vaisius (kivi) 50g; Nesaldinta arbata 150 ml;

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS



II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu-150g; Trintos uogos 25g; Pienas 200 g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g;	Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė paskaninta pienu, sviestu ir vanile 150/5g; Sūrio lazdelė 20g; Sezoninis vaisius (bananas) 150g Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Miežinių kruopų košė paskaninta dž. abrikosais 200 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Jogurtas 125 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 200g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 22/7/12/15 g; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta persikais 150g; Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 80/20 g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius (apelsinas) 100g;
Pietūs: Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais 150g; Duona 30g Ryžių plovos su kiaulienos mėsa 150/50g; Švž. kopūstų, krapų, morkų, paprikų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 150g; Duona 30g Troškinta vištienos mėsa su daržovėmis ir grietinėle 80/120g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 3-jų rūšių daržovės (pomidorai, agurkai, ridikėliai arba balti ridikai) 110g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150 ml;	Pietūs: Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g; Duona 30g Orkaitėje kepti kiaulienos kukulaičiai 80g; Bulvių košė 100/5g; Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su apelsiniais 150 ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; Konvekciniame krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 80g; Ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/7g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Pietūs: Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g; Duona 30g Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; Virtos bulvės gardintos šviežiais krapais 100g Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu 70/7g; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Plakta kiaušieninė 100g; Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 22/7/12 g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;	Vakarienė: Varškės ir ryžių apkepas 150g; Grietinė 20g; Sezoninis vaisius (obuolys) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Amerikietiški blynėliai „Pancakes“ 100g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Nesaldinta arbata 150ml; Sezoninės uogos (šilauogės) 30g;	Vakarienė: Tarkuotų bulvių apkepas su kalakutienos mėsa keptas orkaitėje 200g; Grietinė 30g; Pienas 200 g;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentinio sūrio drožlėmis 120/20g; 150/35g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS



III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150 g; Sūrio lazdelė 40g; Sezoninis vaisius (melionas) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; Sezoninės uogos (šilauogės) 30g; Pieno ir vaisių kokteilis 120/80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1 vnt. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 30/7/12/20g; Sezoninis vaisius (bananas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu ir persikais 200/70g; Sezoninis vaisius (vynuogės) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Pieniška ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Žirnių sriuba 150g; Duona 30g Bulgur kruopų plovos su kiaulienos mėsa 120/30g; Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/8g; Stalo vanduo su apelsinais 150ml;	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba 150g; Skrebučiai 4g; Konvekciniėje krosnyje kepta vištienos šlaunelių mėsa 80g; Bulvių košė su sviestu 100/5 Agurkų, pomidorų, ridikėlių salotos paskanintos linų sėmenų aliejumi 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Pietūs: Špinatų ir rūgštynių sriuba 150g; Duona 30g; Garuose virtas kalakutienos ir kepinų prieskoninių daržovių maltinukas 80g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 100/7g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 30g; Troškintas jautienos befsrtogenas 80/40g; Grikių kruopų košė su sviestu 100/3g; 3-jų rūšių daržovės (pomidorai, agurkai, paprika) 110g; Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 150ml;	Pietūs: Žuvienė 150g; Duona 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su bulvėmis 80/120g; 3-jų rūšių daržovės (paprikos, pomidorai, balt.ridikai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150ml;
Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai 100g; Jogurto ir uogų padažas 30g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml	Vakarienė: Varškės sklandžiai 100g; Grietinė 20 g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Miežinių kruopų košė paskaninta sviestu 150/5g; Šilta bandelė kepta vietoje 60g; Pienas 100ml; Sezoninis vaisius (kriaušė) 80g;	Vakarienė: Varškės apkepas 150g; Trintos uogos 30g; Grietinė 20 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Spalvoti „daržovių“ makaronai su fermentinio sūrio „Džiugas“ drožlėmis 150/30g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;

* Vadovaujantis 2025-12-15 Buivydiškių pagrindinės mokyklos direktoriaus įsakymu, 2-3 metų mokiniai maitinami pagal 4-6 m. valgiaraštį