

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

I SAVAITĖS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų košė skaninta augaliniu pienu ir džiovintais abrikosais 150 g; Pienas 150ml; Sezoninis vaisius (bananas) 100 g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; Sūrio lazdelės 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 30/7/12/20g; Nesaldinta kmynų arbata 150g;	Pusryčiai: Trijų grūdų košė skaninta persikais 150g; Jogurtas 125 g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Biri grikių kruopų košė skaninta šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi 200/6g; Trapučiai 20g; Sezoninis vaisius (melionas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 150g; Duona 25g Vištienos maltinis su daržovėmis ir sūriu 80g; Grikių kruopų košė su sviestu 80/2g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, marin. agurkai, kons.kukurūzai) 80g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Ivairiaspalvių daržovių sriuba 150g; Duona 25g; Troškinta vidinė vištienos filė su ciberžolėmis ir grietine 80/30g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Kreminė keptų moliūgų sriuba paskaninta grietine ir moliūgų branduoliais 150g; Skrebučiai prie sriubos 4g Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g; 3-jų daržovių rinkinys (agurkų, pomidorų, paprikų) 80g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Ukrainietiškai burokėlių ir kopūstų barščiai su pupelėmis 150g; Duona 25g "Bolognese" jautienos mėsos padažas 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 100g; Fermentinis sūris 10g; Morkų, obuolių, salierų salotos su majonezu 80/5g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Trinta raudonųjų lęšių sriuba 150g; Duona 20g; Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai 60g; Bulvių košė su sviestu 100/5g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių, mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;
Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/35g; Pomidorų padažas 15g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas 150g Mangų tyrės padažas 20g; Natūralus jogurtas 20g; Obuolių sulčių gėrimas 150 ml; 	Vakarienė: Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa 90/30g; Natūralus jogurtas 30g; Sezoninis vaisius (obuolys) 80g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Viso grūdo tortilijų trikampiai su bananų įdaru 100g; Grietinė 20g; Obuolių sulčių gėrimas 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas su razinomis 130g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Sezoninis vaisius (kivi) 50g; Nesaldinta arbata 150 ml; 

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖS

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) 120g 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; Sezoninis vaisius (apelsinas) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;
Pietūs: Pupelių sriuba 150g; Duona 20g; Jautienos befstrogenas 80/40g; Plikytų ryžių kruopų košė paskaninta linų sėmenų aliejumi 80/2g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos 80/3 g; Stalo vanduo su citrina 150 ml; 	Pietūs: Perlinių kruopų sriuba 150g; Duona 25g Troškintos vištienos juostelės grietinėlėje su daržovėmis 80/120g Bulvių košė su sviestu 80/3g; 3-jų rūšių daržovės (traškios morkytės, agurkai, balti ridikai) 80g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Kietųjų kviečių makaronų ir daržovių sriuba 150g; Duona 25g Orkaitėje kepti kalakutienos mėsos kukulaičiai 80g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Virtų burokėlių salotos (lazdelėmis) skanintos su avokadų aliejumi 50/3g ; Marinuoti agurkai 30g; Stalo vanduo su citrina 150 ml;	Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba 150g; Duona 30g; Visos grūdo tortilijos ir vištienos rolai 135g; Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml; 	Pietūs: Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais 150g; Duona 30g Šamo ir daržovių troškinys takų paplotėliuose 130g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 100g; Stalo vanduo su citrina 150ml;
Vakarienė: Plakta kiaušininė 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; Mangų tyrės padažas 20; Naturalus jogurtas 20g; Sezoninis vaisius (obuolys) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Lavašo (viso grūdo tortilijos) baltyminiai suktinukai 100g; Jogurto ir uogų padažas 35g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Vakarienė: Kepti varškėčiai 120g; Mangų tyrės padažas 20g; Naturalus jogurtas 20g; Nesaldinta kmynų arbata 150 ml;	Vakarienė: Virti kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 120/20g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150 ml;

BUIVYDIŠKIŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių kokosinė košė paskaninta augaliniu pienu ir cinamonu 150 g; Sūrio lazdelės 40g; Sezoninis vaisius (melionas) 120g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Tiršta manų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; Sezoninis vaisius (obuolys) 120g; 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 (vynuogės) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;	Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta augaliniu pienu ir persikais 200/70g; Sezoninis vaisius (bananas) 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 Vištienos iešmeliai 80g; Bulgur kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi 80/2 g; Pekino kopūstų, krapų, morkų, kukurūzų salotos su citrinų-aliejaus užpilu 80/8g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Pietūs: Kreminė moliūgų sriuba 150g; Skrebučiai prie sriubos 4g; Konvekcinėje 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; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Pietūs: Burokėlių ir rauginų kopūstų barščiai 150g Duona 40g; Garuose virtas kalakutienos ir kepintų prieskoninių daržovių maltinukas 80g; Grikių kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; Morkų salotos su majonezu 100/10g; Stalo vanduo su citrina 150ml;	Pietūs: Baltųjų pupelių sriuba 150g; Duona 30g; Viso grūdo tortilijos ir vištienos mėsos rolai 135g; 3-jų daržovių rinkinys (paprikos, agurkai, pomidorai) 80g; 	Pietūs: Žuvienė 150g; Duona 30g; Troškinta kalakutienos mėsa su prieskoninėmis daržovėmis 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai paskaninti alyvuogių aliejumi 80/2g; Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 80/5g; Stalo vanduo su citrina 150ml;
Vakarienė: Varškės, obuolių ir bananų apkepas 150g; Jogurto ir uogų padažas 30g; Sezoninis vaisius (kriaušė) 100g; Nesaldinta arbata 150ml	Vakarienė: Įdarytų tortilijų picos trikampiai 150g; 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; Šokoladinis padažas (bananų ir kakavos) 70g; Jogurtinė grietinė 20 g; Nesaldinta kmynų arbata 150ml;	Vakarienė: Daržovių troškinys takų paplotėliuose gardinti sūriu 70/30/25g; Sezoninis vaisius (obuolys) 100g; Nesaldinta arbata 150ml;

*Vadovaujantis 2026-10-01 Buivydiškių pagrindinės mokyklos direktoriaus įsakymu Nr. V1-96, 2-3 metų amžiaus vaikai maitinami pagal 4-6 m. valgiaraštį.