



8 SAVAITĖS BE KLAUSIMO

„KĄ RYTOJ DĖTI Į DĖŽUTĘ?“

40 UŽKANDŽIŲ DĖŽUČIŲ + PASIRUOŠIMO IR PIRKINIŲ PLANAS



Planą papildė dietistės Ievos Rupšienės rekomendacijos ir Karinos Kulevičienės receptai.

Ne 40 naujų receptų. 40 realių darbo dienų.

40

Šis planas sukurtas ne tam, kad kiekvieną rytą gamintumėte kažką naujo.

Priešingai – jame sąmoningai kartojami geri receptai, naudojami vakarienės likučiai, dalis maisto pasiruošiama iš anksto, o paprastesnėmis dienomis dėžutė surenkama per kelias minutes.

Kiekvienai savaitei rasite: 5 užkandžių dėžutes, ką pasiruošti iš anksto, ką nusipirkti savaitei ir ką verta patikrinti spintelėje.

Svarbiausia prieš pradedant

Šis planas nėra taisyklių rinkinys. Dėžutes galite keisti vietomis, kartoti šeimos favoritus ir naudoti kitus Karinos receptus.

Vaisius ir daržoves drąsiai keiskite pagal sezoną ir tai, ką mėgsta jūsų vaikas. Svarbiausia išlaikyti tą pačią dėžutės logiką – vaisių ar daržovių šaltinį, o ne konkretų šiame plane nurodytą produktą.

5 MIN.

surinksite be gaminimo

IŠ ANKSTO

pasiruoškite vakare ar savaitgalį

VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ

gaminkite šiek tiek daugiau šeimos vakarienei

PANAUDOKITE LIKUČIUS

naujas užkandis iš jau paruošto maisto

Jaunesniems vaikams vynuoges ir vyšninius pomidorus pjaukite išilgai.



1 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS	Varškės keksiukas + paprika + kriaušė	IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS	Vištienos sumuštinis + agurkas + obuolys	VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ
03	TREČIADIENIS	Natūralus jogurtas + viso grūdo trapučiai + bananas + morka	5 MIN.
04	KETVIRTADIENIS	Kruopų vafLIAi + vyšniniai pomidorai + mandarinas	PANAUDOKITE LIKUČIUS
05	PENKTADIENIS	Tortilija su naminiu humusu + agurkas + uogos	IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite varškės keksiukus.
- Pirmadienį pagaminkite daugiau vištienos paplotėlių.
- Trečiadienį išvirkite daugiau kruopų vafLIAms.
- Ketvirtadienį pasiruoškite humusą.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- 3 obuoliai

3 bananai

1 kriaušė

1 mandarinas

1 didelis agurkas

1 paprika

1–2 morkos

~100 g vyšninių pomidorų

~100 g uogų

360 g varškės

4 kiaušiniai
- ~125 g natūralaus jogurto

rikota

~130 g sūrio

~80 g kumpio

500 g vištienos

viso grūdo duona

trapučiai

4 tortilijos

~100 g sausų kruopų

1 skardinė avinžirnių

100 g džiovėsėlių

TURĖKITE NAMUOSE

- miltai

manai

kokosų miltai

soda

cinamonas

aliejus

tahini

prieskoniai

druska



2 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS	Mini varškės apkepukai + šilauogės + agurkas	IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS	Sumuštinis su kiaušiniu + paprika + mandarinas	GREITAM RYTUI
03	TREČIADIENIS	Tortilija su vištiena + morka + kriaušė	VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ
04	KETVIRTADIENIS	Natūralus jogurtas + viso grūdo duona su sūriu + obuolys	5 MIN.
05	PENKTADIENIS	Varškėčiai + uogos + morka	IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite mini varškės apkepukus.
- Antradienį iškepkite daugiau vištienos trečiadienio tortilijoms.
- Ketvirtadienį pasiruoškite varškėčius.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- 2 bananai

1 kriaušė

1 obuolys

1 mandarinas

1 didelis agurkas

1 paprika

2 morkos

~200 g uogų / šilauogių

1 citrina
- 1 kg varškės, iš jų 500 g kreminės

6 kiaušiniai

~300–350 g natūralaus jogurto

~80 g sūrio

~50 g kumpio

300 g vištienos krūtinėlės

viso grūdo duona

4 tortilijos

1 skardinė avinžirnių

TURĖKITE NAMUOSE

- miltai

manai

kokosų miltai

soda

cinamonas

aliejus

pomidorų padažas

prieskoniai

druska



3 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS	Avižiniai blyneliai su šilauogėmis + natūralus jogurtas + agurkas	IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS	Piadiną su avokadu, kumpiu ir sūriu + paprika	GREITAM RYTUI
03	TREČIADIENIS	Kietai virtas kiaušinis + viso grūdo duona + agurkas + kriaušė	5 MIN.
04	KETVIRTADIENIS	Natūralus jogurtas + viso grūdo trapučiai + morka + obuolys	5 MIN.
05	PENKTADIENIS	Avižinis varškės pyragas + uogos + paprika	IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite avižinius blynelius su šilauogėmis.
- Antradienį išvirkite kiaušinį trečiadieniui.
- Ketvirtadienį iškepkite avižinį varškės pyragą.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- 2 bananai

~200 g uogų / šilauogių

1 didelis agurkas

1 avokadas

1 citrina

1 paprika

1 kriaušė

1 morka

1 obuolys

~60 g kukurūzų

500 g varškės
- 5 kiaušiniai

~250 g natūralaus jogurto

~60 g sūrio

~50 g kumpio

160 g sviesto

2 piadinės

viso grūdo duona

trapučiai

~90 g avižinių dribsnių

250 g avižių miltų

TURĖKITE NAMUOSE

- cinamonas

vanilė

datulių sirupas

druska



4 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS	Moliūgų lietinis su varškės įdaru + agurkas + obuolys	IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS	Įdaryta pilno grūdo bandelė + paprika + mandarinas	GREITAM RYTUI
03	TREČIADIENIS	Kruopų vafiliai + morka + kriaušė	PANAUDOKITE LIKUČIUS
04	KETVIRTADIENIS	Natūralus jogurtas + viso grūdo trapučiai + bananas + paprika	5 MIN.
05	PENKTADIENIS	Avižinis sausainis su sėklomis + natūralus jogurtas + uogos + agurkas	IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite moliūgų lietinius – dalį galima užšaldyti.
- Antradienį išvirkite daugiau kruopų trečiadienio vafliams.
- Ketvirtadienį iškepkite avižinius sausainius su sėklomis.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- ~500 g moliūgo

1 didelis agurkas

1 obuolys

1 paprika

1 mandarinas

1 morka

1 kriaušė

1 bananas

~100 g uogų

~100 g varškės įdarui

~250 g natūralaus jogurto
- ~80 g mocarelos

~50 g kietojo sūrio

~80 g kumpio

10 kiaušinių

1,2 l pieno

4 viso grūdo bandelės trapučiai

~100 g sausų kruopų

300 g avižinių dribsnių

100 g šokolado be cukraus

TURĖKITE NAMUOSE

- 300 g miltų
- aliejus / sviestas
- agavų sirupas
- pomidorų pasta
- medus
- chia sėklos
- sezamo sėklos
- kanapių sėklos
- cinamonas
- vanilė
- druska



5 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS Varškės keksiukas + šilauogės + agurkas IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS Tortilija su kalakutienos kukuliais + agurkas VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ
03	TREČIADIENIS Kietai virtas kiaušinis + viso grūdo trapučiai + paprika + obuolys 5 MIN.
04	KETVIRTADIENIS Humusas + viso grūdo trapučiai + morka + kriaušė 5 MIN.
05	PENKTADIENIS Kukurūzų dribsnių sausainis + natūralus jogurtas + bananas + agurkas IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite varškės keksiukus.
- Pirmadienį pagaminkite kalakutienos kukulius.
- Trečiadienį pasiruoškite humusą ketvirtadieniui.
- Ketvirtadienį iškepkite kukurūzų dribsnių sausainius.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 3 obuoliai | 360 g varškės |
| 3 bananai | 4 kiaušiniai |
| ~100 g šilauogių | ~225 g natūralaus jogurto |
| 2 dideli agurkai | ~60 g sūrio |
| 1 paprika | 400 g maltos kalakutienos |
| 2 morkos | 4 tortilijos |
| 1 kriaušė | trapučiai |
| 1 svogūnas | 1 skardinė avinžirnių |
| 1 citrina | 200 g pomidorų tyrės |
| česnakas | 150 g kukurūzų dribsnių |

TURĖKITE NAMUOSE

- miltai
- manai
- kviečių sėlenos
- soda
- cinamonas
- tahini
- medus
- sezamo sėklos
- kanapių sėklos
- aguonos
- aliejus
- druska
- prieskoniai



6 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS Natūralus jogurtas + viso grūdo duona su sūriu + obuolys + agurkas	5 MIN.
02	ANTRADIENIS Vištienos sumuštinis + kriaušė	VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ
03	TREČIADIENIS Kepti kukurūzai + kietai virtas kiaušinis + vyšniniai pomidorai + traputis	PANAUDOKITE DAR KARTĄ
04	KETVIRTADIENIS Blynai su varške ir bananais + uogos + agurkas	IŠ ANKSTO
05	PENKTADIENIS Viso grūdo duona su sūriu + mandarinas + morka	5 MIN.

PASIRUOŠKITE

- Pirmadienį pagaminkite daugiau vištienos paplotėlių.
- Antradienį iškepkite kukurūzus ir išvirkite kiaušinį trečiadieniui.
- Trečiadienį iškepkite blynus ketvirtadieniui.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- 1 obuolys

1 kriaušė

1 mandarinas

2 bananai

2 dideli agurkai

1 morka

~100 g vyšninių pomidorų

~100 g uogų

2 kukurūzų burbuolės

½ svogūno

česnakas
- 300 g varškės

4 kiaušiniai

~125 g natūralaus jogurto

~60 g sūrio

rikota

600 ml pieno

500 g vištienos

viso grūdo duona

trapučiai

100 g džiovėsėlių

TURĖKITE NAMUOSE

- 300 g miltų

kokosų miltai

kanapių baltymai

soda

aliejus

česnakinė druska

prieskoniai



7 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS 1 mini varškės apkepukas + kriaušė + agurkas IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS Piadiną su avokadu, kumpiu ir sūriu + agurkas GREITAM RYTUI
03	TREČIADIENIS Humusas + viso grūdo trapučiai + paprika + obuolys IŠ ANKSTO
04	KETVIRTADIENIS Kietai virtas kiaušinis + viso grūdo duona + morka + mandarinas 5 MIN.
05	PENKTADIENIS Avižiniai blyneliai su šilauogėmis + sūris + agurkas IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite mini varškės apkepukus.
- Antradienį pasiruoškite šviežią humusą.
- Trečiadienį išvirkite kiaušinį.
- Ketvirtadienį iškepkite avižinius blynelius su šilauogėmis.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- 1 kriaušė

2 dideli agurkai

1 avokadas

1 citrina

1 paprika

1 obuolys

1 morka

1 mandarinas

2 bananai

~100 g šilauogių

~60 g kukurūzų
- 500 g kreminės varškės

5 kiaušiniai

~90 g sūrio

~50 g kumpio

40 g sviesto

2 piadinos

viso grūdo trapučiai

viso grūdo duona

1 skardinė avinžirnių

~90 g avižinių dribsnių

TURĖKITE NAMUOSE

- kokosų miltai

manai

soda

agavų sirupas

aliejus

tahini

cinamonas

česnakas

druska



8 SAVAITĖ

5 DARBO DIENOS • VIENAS AIŠKUS PLANAS

01	PIRMADIENIS Avižinis varškės pyragas + uogos + agurkas	IŠ ANKSTO
02	ANTRADIENIS Tortilija su vištiena + paprika + mandarinas	VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ
03	TREČIADIENIS Natūralus jogurtas + viso grūdo duona + kietai virtas kiaušinis + obuolys	5 MIN.
04	KETVIRTADIENIS Kruopų vafiliai + vyšniniai pomidorai + kriaušė	PANAUDOKITE LIKUČIUS
05	PENKTADIENIS Varškėčiai + uogos + morka	IŠ ANKSTO

PASIRUOŠKITE

- Savaitgalį iškepkite avižinį varškės pyragą.
- Pirmadienį iškepkite daugiau vištienos antradienio tortilijoms.
- Antradienį išvirkite kiaušinį.
- Trečiadienį išvirkite daugiau kruopų vafliams.
- Ketvirtadienį pasiruoškite varškėčius.

ŠIĄ SAVAITĘ NUSIPIRKITE

- 2 bananai
~200 g uogų
1 didelis agurkas
1 paprika
1 mandarinas
1 citrina
1 obuolys
~100 g vyšninių pomidorų
1 kriaušė
1 morka
1 kg varškės

6 kiaušiniai
~275 g natūralaus jogurto
50 g kietojo sūrio
120 g sviesto
300 g vištienos krūtinėlės
4 tortilijos
1 skardinė avinžirnių
viso grūdo duona
~100 g sausų kruopų
250 g avižių miltų

TURĖKITE NAMUOSE

- datulių sirupas
cinamonas
vanilė
manai
miltai
aliejus
druska
prieskoniai



TURITE TIK 5 MINUTES?

06

- 1

Natūralus jogurtas + viso grūdo traputis + bananas + morka.
- 2

Viso grūdo duona + sūris + obuolys + agurkas.
- 3

Humusas + viso grūdo trapučiai + paprika + kriaušė.
- 4

Kietai virtas kiaušinis + viso grūdo duona + agurkas + obuolys.
- 5

Piadiną arba viso grūdo tortiliją + avokadas + sūris + paprika.
- 6

Natūralus jogurtas + viso grūdo duona + mandarinai + morka.

SVARBIAUSIA Gera dėžutė neprivalo būti sudėtinga.

KĄ VERTA TURĖTI NAMUOSE?

ŠALDYTUVE

natūralus jogurtas
kiaušiniai
sūris
varškė
agurkai
morkos
paprika
vaisiai
virtos kruopos
humusas

SPINTELĖJE

viso grūdo duona / trapučiai
tortilijos
avižos
avinžirniai
pomidorų pasta
kukurūzų dribsniai
sėklos
tahini

ŠALDIKLYJE

blynai
varškėčiai
mini apkepukai
keksiukai
vištienos paplotėliai

KĄ KUO GALIMA PAKEISTI?

- Obuolys → kriaušė

Traputis → viso grūdo duona

Piadiną → viso grūdo tortilija
- Agurkas → paprika arba morka

Jogurtas → sūris arba varškė

Šilauogės → kitos sezoninės uogos

ĮSIMINKITE Svarbiausia išlaikyti dėžutės logiką, o ne konkretų produkte įrašytą vaisių ar daržovę.



Po 8 savaitių pradėkite iš naujo.

08

Nebūtina ieškoti dar 40 naujų idėjų.

Per šias savaites jau greičiausiai pamatysite:

- 01 kurias dėžutes vaikas suvalgo pirmiausia
- 02 kurie receptai tapo šeimos favoritais
- 03 kokius produktus verta visada turėti namuose
- 04 kuriomis dienomis geriausiai veikia „5 min.“ sprendimai
- 05 ką patogiu ruošti iš anksto

Tada planą kartokite – keisdami sezoninius vaisius, daržoves ir šeimos mėgstamus derinius.

Tikslas nėra 40 tobulų dėžučių.

Tikslas – rutina, kuri tampa lengvesnė.





Mokykla, kurioje auga asmenybės.



KD International School kiekvienas vaikas yra matomas, girdimas ir skatinamas augti kaip asmenybė. Lietuvos bendrojo ugdymo ir Cambridge programos bei kasdienė dvikalbė aplinka padeda vaikams ne tik siekti akademinės pažangos, bet ir mokytis kritiškai mąstyti, kurti, bendradarbiauti ir pasitikėti savimi.

Čia svarbu ne tik tai, ko vaikas išmoksta, bet ir kuo jis tampa.

2027 m. – naujas KD International School etapas

NAUJA MOKYKLA

Ozo g. 41.



Vyksta priėmimas į KD International School 0–6 klases: priešmokyklinę, pradinę ir progimnazijos klases. Kviečiame jungtis prie mūsų bendruomenės. Susisiekite dėl vizito:

Tel. Nr: +370 688 875 44

El. Paštas: Mokykla@katinodieneles.lt

AUKIME DRAUGE IKI

12 KLASĖS

