

11-14 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 1 (PIRMA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS:
PUSRYCIAI:

ANTRADIENIS:
PUSRYCIAI:

TREČIADIENIS:
PUSRYCIAI:

KETVIRTADIENIS:
PUSRYCIAI:



TVIRTINU:

Direktorė
Giedrė Statkutė

Trijų grūdų dribsnių košė pieniška (avižių, kviečių, miežių) (T), šviežios arba šaldytos trintos uogos. Grūdų traputis arba paplotėlis su tepamu sūriu. Žolelių arbata be cukraus.	Omletas su fermentiniu sūriu ir lydytu sviestu (mocarela arba fermentiniu sūriu)(T) Daržovės (pomidorai, agurkai, špinatų lapai). Duona su sviestu ir žalumynais. Pankolių arba kmylių arbata be cukraus.	Kvietinių arba miežinių kruopų košė su pienu (T) Pagardas prie košės - trintos uogos (A) Varškės sūris su medumi. Žolelių arbata be cukraus.	Grikių kruopų košė (T), sviesto - grietinės padažas. Morkų ir agurkų lazdelės Juoda arbata su citrina.	Virti varškėčiai (T), jogurtinė grietinė, trintos uogos (braškės arba avietės, arba mėlynės). Kakavos gėrimas su avižių arba ryžių gėrimu (A)
200/40/18/12/200	140/70/34,4/4/2/200	220/30/4/15/150	220/40/50/200	200/40/30/200

Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
150	150	150	150	150

PIETŪS: Ankštinių daržovių sriuba(A,T) Duona Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	PIETŪS: Burokėlių sriuba su bulvėmis (A,T) Duona Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	PIETŪS: Rugštynių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (T) Duona Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	PIETŪS: Avinžirnių arba žirnių, arba pupelių sriuba (A,T) Duona Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	PIETŪS: Trinta moliūgų sriuba su kokosų grietinėle (A,T) Skrėbutis su prieskoninėmis žolelėmis Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis
1PATIEKALAS: Makaronų lakštų plokštainis su kiaušiena ir sūriu (lazanija), (T) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	1PATIEKALAS: Kepta vištienos file (T), virti griekiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	1PATIEKALAS: Kiaulienos kepti gabaliukai su svogūnais (T) virti ryžiai su ciberžole, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai.	1PATIEKALAS: Kepta žuvies file (sterkas arba jūros lydeka) (T), bulvių košė, špinatų arba brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	1PATIEKALAS: Kepta paukštiesienos blauzdelė be odos ir kaulų (T), miežinės kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
200/100	100/75/75	90/20/20/70/75	90/80/40/75	85/75/75
2PATIEKALAS: Lietiniai blynai su varškės įdaru (T), apelsinų padažas, vaisių ir uogų salotos, 30 proc. grietinė.	2PATIEKALAS: Troškinta paukštiesiena su daržovėmis (T), virtas kuskusas arba perlinis kuskusas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	2PATIEKALAS: Natūralus kiaušienos kotletas su sūriu (T) virtos bulgur kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	2PATIEKALAS: Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis(T), virti ryžiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	2PATIEKALAS: Kaptos vištienos file kepsniukai (T), virti griekiai, kepti obuoliai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
230/40/40/75	150/100/75	90/70/75	80/100/75	80/80/75/75
3 PATIEKALAS(augalinis): Grikių-daržovių kepinukai(A,T) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	3 PATIEKALAS: Kepti varškėčiai su ciberžole (T). Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	3 PATIEKALAS: Sklandžiai su obuoliais ir migdolų miltais(T) Trintos šaldytos uogos, natūralus jogurtas.	3 PATIEKALAS: Varškės pudingas (T),trinti konservuoti vaisiai (persikai arba abrikosai, arba kriaušės), grietinė 30 proc..	3 PATIEKALAS: Virti virtinukai su varškės įdaru(T). Vaisių ar uogų salotos. Grietinė 30 proc.
200/75	200/70	250/60/30	220/60/50	220/70/40
	4 PATIEKALAS (augalinis): Grikių troškiny su daržovėmis (A,T)	4 PATIEKALAS (augalinis): Troškintos daržovės su lęšiais (A,T)	4 PATIEKALAS (augalinis): Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A,T)	4 PATIEKALAS (augalinis): Pupelių troškiny su daržovėmis (A,T)
	220	220/75	100/80/100	120/120

PAVAKARIAI: Duona su sviestu ir pomidoru	PAVAKARIAI: Bananų ir apelsinų desertas	PAVAKARIAI: Grūdų traputis(paplotėlis) su riešutų sviestu	PAVAKARIAI: Šviežių daržovių rinkinys	PAVAKARIAI: Sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu
26,5/3,5/20/0,1	90/60	15/15	30/25/25/25	40//6//30

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė - maisto technologė Aliona Balsienė

Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai: garnyras prie patiekalų, patiekalas gali keistis, jeigu sutrinka žaliavos tiekimas.

Valgykloje organizuojamas, furšetinis maitinimas, (dalinai vaikams pagal kiekvieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

Apie patiekalus, turinčius alergenu, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais teirautis, kont.informacija: +370 60256500, alionabalsiene@gmail.com

Vaikams, turintiems maisto alergijų ar netoleravimų, maitinimas derinamas individualiai. Prašome susisiekti su Aliona ir susiderinti.

Augalinis patiekalas (žymimas A raide) - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis (žymimas T raide) - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančių gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 1-2 rūšių.

Salotos ar daržovės patiekiamos kasdieną skirtingos, pagal skirtingas 65 salotų receptūras, atsižvelgiant į sezoniskumą.

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomi ne pietų metu.

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoninėmis žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

Skaiciai po išvardintais patiekalais reiškia patiekalo išėigą gramais.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išėigomis ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

11-14 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2 (ANTRA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu arba mocarelos sūriu (T), daržovių padažas. Daržovės. Juoda arbata su pienu be cukraus. 200/50/75	Penkių grūdų košė su pienu arba augaliniu gėrimu (T) linų sėmenys. Grūdų paplotėlis su riešutų sviestu. Kmynų arbata. 220/15/15	Virtas kiaušinis, žalių žirnelių - agurkų salotos su grietine. Duona su sviestu ir sėklomis. Žolelių arbata. 70/95/40	Ryžių dribsnių košė (T). Vaisių ar uogų salotos. Duona arba traputis su tepamu sūreliu. Pienas. 200/40/18/12/150	Lietiniai blynai (T), trintos uogos, vaisių salotos su natūraliu jogurtu. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus. 150/40/50/150
Sezoniniai vaisiai 150	Sezoniniai vaisiai 150	Sezoniniai vaisiai 150	Sezoniniai vaisiai 150	Sezoniniai vaisiai 150
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba (A,T) Duona	Agurkų sriuba su kruopomis (A,T) Duona	Barščių sriuba su pupelėmis (A,T) Duona	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (A,T) Duona	Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba (A,T) Duona
Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS:	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS:	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS:	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS:	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS:
Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (T) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/100/75	Paukšties kopsnis su sviesto įdaru (T) bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 97,5/80/80	Jautienos - kiaušienos maltinis (T), daržovių padažas (T), virtos bulgur kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 85/40/80/75	Kepta paukšties šlaunelė be odos ir kaulų (T), kuskusas, morkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/80/40/75	Lašišos maltinis (T), špinatų padažas, v. bulvės. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 90/100/40/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Kiaušienos maltinis su jautienos įdaru (T), perlinis kuskusas, trintų morkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 90/75/40/75	Troškinta vištiena su kokoso grietine ir daržovėmis (T). Virti lęšiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 80/70/75/75	Jautienos troškiny su daržovėmis (T), Virti griekiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 80/55/80/80	Maltas paukšties kopsnis (T), makaronai su pomidorais ir špinatais arba pilno grūdo. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 90/50/75	Kepta jūros lydeka (T), ryžiai virti arba ryžiai su daržovėmis. Troškintų daržovių miksas. 100/80/70
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virti varškėčiai (T), natūralus jogurtas su braškėmis. 220/60	Mieliniai blynai su liofilizuotomis avietėmis ir sėlenomis (T). Vaisių salotos su natūraliu jogurtu. 200/60	Kepti varškėčiai su ciberžole ir aguonomis (T). Trintos uogos, jogurtinė grietinė. 180/40/40	Lietiniai su vištiena (T), sviesto - grietinės padažas arba su varškės įdaru, grietinė, sulčių padažas. 225/50/50	Varškės pudingas su bananais (T), vaisių salotos. 220/60
4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):
Troškintos daržovės su lęšiais (A,T) 100/100	Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A, T) 70/50/80	Grikių kruopų paplotėliai (A,T). 200/40	Avinžirnių troškiny su daržovėmis (A,T) 220	Grikių troškiny su daržovėmis (A,T) 220
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti 220	Duona su sviestu ir varškės sūriu 30/3/20/30	Grūdų paplotėliai arba trapiukai su tepamu sūriu 24/36	Varškė su bananais 150/30	Pienas su sausainiais "Ežiukas" 50/200

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė - maisto technologė Aliona Balsienė. Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai: garnyras prie patiekalų, patiekalas gali keistis, jeigu sutrinka žaliavos tiekimas.

Valgykloje organizuojamas, furšetinis maitinimas, (dalinai vaikams pagal kiekvieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

Apie patiekalus, turinčius alergenų, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais teirautis, kont.informacija: +370 60256500, alionabalsiene@gmail.com

Vaikams, turintiems maisto alergijų ar netoleravimų, maitinimas derinamas individualiai. Prašome susisiekti su Aliona ir susiderinti.

Augalinis patiekalas (žymimas A raide) - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis (žymimas T raide) - maistas, pagamintas maistinės savybės tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 1-2 rūšių.

Salotos ar daržovės patiekiamos kasdieną skirtingos, pagal skirtingas 65 salotų receptūras, atsižvelgiant į sezoniskumą.

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomieji ne pietų metu.

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoniais žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

Skaičiai po išvardintais patiekalais reiškia patiekalo išėgą gramais.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išėgomis ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.



TVIRTINU: Giedrė Statkutė
Direktorė



Direktorė
Giedrė Statkutė

11-14 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 3 (TREČIA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS:

ANTRADIENIS:

TREČIADIENIS:

KETVIRTADIENIS:

PENKTADIENIS:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

Kiaušinių košė su lydytu sviestu (T), skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis. Pomidorų padažas, daržovių miksas. Žolelių arbata be cukraus.	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu virta su augaliniu gėrimu (A,T). Traputis arba grūdų paplotėlis su fermentiniu sūriu. Pienas.	Sluoksniuotos tešlos trikampiai su varške arba bananais. Pieno kokteilis su braškėmis ir bananais.	Pieniška kruopų sriuba (T). Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu.	Omletas su lydytu sviestu ir fermentiniu sūriu (T). Duona su sviestu ir sėklomis, sezoninės daržovės. Arba pusryčių dribsniai su pienu.
130/20/20/40/200	200/200/12/18	200/200	200/30/5/20	120/70/20/200 arba 90/200

Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Vaisių arba uogų, arba daržovių sultys
150	150	150	150	150

PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Trinta batatų ir morkų sriuba (A,T) Duona	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (A,T) Duona	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (A,T) Duona	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (A,T) Duona	Burokėlių sriuba (A,T) arba šaltibarščiai Duona
Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis
1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:
Troškinta mėsa su padažu (T), pilno grūdo arba speltos miltų makaronai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Traški vištiena (T) virti ryžiai su ciberžole, agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta sprandinė gabale (T), virtos bulguro kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Lašiša su prieskoninėmis žolelėmis ir citrina (T), virtas kuskusas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Troškintos maltos jautienos - kiaulienos padažas (T) pilno grūdo arba špinatų makaronai, sūris. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
85/55/75	150/75/40/75	100/100/75	75/75/75	90/80/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Karališki balandėliai (T), pomidorų - grietinės padažas, virtos bulvės. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Vištienos file maltinukas (T), perlinės kruopos, agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos maltinukas su sėlenomis (T), virti lęšiai arba avinžirniai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Žuvies (jūros lydekos) troškinti kukuliai su daržovių padažu (T). Virtos bulvės. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos ir cukinijų maltinukas (T), virti griekiai su bolivine balanda. Brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
100/30/100/75	90/100/30/75	80/75/75	100/40/80/75	90/75/50/75
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Varškės apkepamas (T), vaisių ir uogų salotos, grietinė 30 proc.	Kepti varškėčiai (T), vaisių salotos, grietinė.	Virtų bulvių didžukuliai su varške arba su mėsa (T) sviesto - grietinės padažas (T).	Virtinukai su varškės įdaru (T), vaisių - uogų salotos, saldus jogurtinės grietinės padažas.	Virti varškėčiai (T), trintos uogos su bananais, jogurtinė grietinė.
200/60/50	200/70/50	200/40	220/50/30	200/40/40
4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):
Troškintos daržovės su raudonais lęšiais (A,T)	Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A,T)	Grikių kruopų paplotėliai A,(T).	Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A,T)	Grikių troškiny su daržovėmis (A,T)
200	70/50/80	200	220	220

PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Sausainiai su pienu	Duona su sviestu, pomidorai, bazilikai	Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	Sūrio lazdelė, morkų lazdelės	Grūdų traputis su tepamu natūraliu sūreliu
50/200	35/4/30/1	80/40	20/40	18/12

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė - maisto technologė Aliona Balsienė

Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai: garnyras prie patiekalų, patiekalas gali keistis, jeigu sutrinka žaliavos tiekimas.

Valgykloje organizuojamas, furšetinis maitinimas, (dalinai vaikams pagal kiekvieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

Apie patiekalus, turinčius alergijų, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais teirautis, kont.informacija: +370 60256500, alionabalsiene@gmail.com

Vaikams, turintiems maisto alergijų ar netoleravimų, maitinimas derinamas individualiai. Prašome susisiekti su Aliona ir susiderinti.

Augalinis patiekalas (žymimas A raide) - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis (žymimas T raide) - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 1-2 rūšių.

Salotos ar daržovės patiekiamos kasdieną skirtingos, pagal skirtingas 65 salotų receptūras, atsižvelgiant į sezoniskumą.

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomi ne pietų metu.

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoninėmis žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

Skaiciai po išvardintais patiekalais reiškia patiekalo išėigą gramais.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išėigomis ir alergėnais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.