

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 1 (PIRMA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
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 (mocarėla arba fermentiniu sūriu) (T) Daržovės (pomidorai, agurkai, špinatų lapai). Duona su sviestu ir žalumynais. Pankolių arba kmynų 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)
150/20/9/6/100	100/50/34,4/4/2	150/10/20/5/100	150/30/30/100	120/30/15/100

PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	Sezoniniai vaisiai	Vaisių glotnutis
150	150	150	150	150

PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba (A,T) Duona	Burokėlių sriuba su bulvėmis (A,T) Duona	Rugščių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (T) Duona	Avinžirnių arba žirnių, arba pupelių sriuba (A,T) Duona	Trinta moliūgų sriuba su kokosų grietinėle (A,T) Skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis
150/20	150/20	150/20	150/20	150/20
Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis	Vanduo arba vanduo paskanintas vaisiais/uogomis
1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:
Makaronų lakštų plokštainis su kiaušiena ir sūriu (lazanija), (T) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Troškinta paukštiena su daržovėmis (T), virtas kuskusas arba perlinis kuskusas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Natūralus kiaušienos kotletas su sūriu (T) virtos bulgur kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta žuvis file (sterkas arba jūros lydeka) (T), bulvių košė, špinatų arba brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta paukštienos blauzdelė be odos ir kaulų (T), miežinės kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
120/55/50	110/80/50	75/60/60	60/80/60	75/60/60
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Grikių-daržovių kepinukai (A,T) 150/50	Grikių troškiny su daržovėmis (A,T) 180/50	Troškintos daržovės su lęšiais (A,T) 180/50	Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A,T) 70/50/90/60	Pupelių troškiny su daržovėmis (A,T) 90/90
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Varškės spygliukai (T), natūralus jogurtas, trintos uogos. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus.	Ryžių kruopų košė su ryžių gėrimu (A,T), razinos (patiekiamos atskirai), uogų džemas. Duona su sviestu, pomidoru ir baziliku.	Varškės apkepamas (T), sulčių padažas, vaisių salotos. Vaisinė arba hibiscus lapų arbata be cukraus.	Pieniška makaronų sriuba (T), grūdų traputis su medumi arba džemu. Morkų lazdelės.	Trinta varškė su bananais arba uogomis, skrudinta šv. duona arba grūdų traputis, arba paplotėlis. Pankolių arba kmynų arbata.
150/30/20/100	150/10/10/26,5/3,5/20/0,1	120/20/50/100	200/15/10/30	120/20/100

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.

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.

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2 (ANTRA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:	TVIRTINU: Direktorė Glebo Statkutė
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu arba mocarelos sūriu (T), daržovių padažas. Daržovės. Juoda arbata su pienu be cukraus. 150/30/60/100	Penkių grūdų košė su pienu arba augaliniu gėrimu (T) linų sėmenys. Grūdų paplotėlis su riešutų sviestu. Kėlynų arbata. 170/15/15/100	Virtas kiaušinis, žalių žirnelių - agurkų salotos su grietine. Duona su sviestu ir sėklomis. Žolelių arbata. 55/60/20/100	Ryžių dribsnių košė (T). Vaisių ar uogų salotos. Duona arba traputis su tepamu sūreliu. Pienas. 120/10/50	Lietiniai blynai (T), trintos uogos, vaisių salotos su natūraliu jogurtu. Arbatžolė ar žolelių arbata be cukraus. 80/20/40/100	
PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	
Vaisių ir /ar uogų rinkinys 150	Sezoniniai vaisiai 150	Sezoniniai vaisiai 150	Sezoniniai vaisiai 150	Smulkinti bananai su trintomis braškėmis 150	
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	
Ankštinių daržovių sriuba (A,T) Duona 150/20	Agurkų sriuba su kruopomis (A,T) Duona 150/20	Barščių sriuba su pupelėmis (A,T) Duona 150/20	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (A,T) Duona 150/20	Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba (A,T) Duona 150/20	
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. 80/80/80	Troškinta vištiena su kokoso grietine ir daržovėmis (T). Virti lęšiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 60/50/60/60	Jautienos - kiaušienos maltinis (T), daržovių padažas (T), virtos bulgur kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/20/60/60	Lietiniai su vištiena (T), sviesto - grietinės padažas arba su varškės įdaru, grietinė, sulčių padažas. 200/20/20	Lašišos maltinis (T), špinatų padažas, v. bulvės. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 70/60/20/60	
2PATIEKALAS: Troškintos daržovės su lęšiais (A,T) 80/80	2PATIEKALAS: Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A, T) 60/40/60	2PATIEKALAS: Grikių kruopų paplotėliai (A,T). 150/20	2PATIEKALAS: Avinžirnių troškiny su daržovėmis (A,T) 80/80	2PATIEKALAS: Grikių troškiny su daržovėmis (A,T) 80/70	
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	
Manų kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (T). Duona su sviestu ir varškės sūriu. Pienas. 150/40/20/4/15/100	Tiršta dribsnių kruopų košė (T). Uogų džemas. Duona arba traputis su trintos varškės ir žolelių padažu. Hibiscus lapų arbata. 120/5/10/20/100	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (T) Grietinė. Daržovės. Pienas arba kefyras. 180/30/50/100	Pieniška miežinių ar kvietinių kruopų sriuba (T), sausainiai "Ežiukas". 150/30	Avižinių dribsnių košė su pienu arba augaliniu gėrimu (T). Bananų ir apelsinų desertas. Arbata su pienu. 130/50/30/100	

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 alergenus, 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.

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

Skaičiai 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.

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 3 (TREČIA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: 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.
100/10/10/50/150	180/100/12/18	100/100	180/20/4/15	100/50/20/100

PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:
Sezoniniai vaisiai	Bananų ir apelsinų desertas	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
150/20	150/20	150/20	150/20	150/20
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:
Varškės apkepas (T), vaisių ir uogų salotos, grietinė 30 proc.	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.	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.
150/50/30	75/60/30/60	75/60/60	75/60/60	60/60/60
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
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)
80/80	60/40/70	150	180	80/80

VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Grikių kruopų košė su troškintomis daržovėmis (A,T). Sūrio lazdelė. Kefyras arba pienas.	Sklindžiai su varške(T), trinti konservuoti vaisiai, natūralus jogurtas su chia sėklomis. Kmylių arba pankolių arbata be cukraus.	Virtos dešrelės, duona, šviežių daržovių asorti, pomidorų padažas. Kakavos gėrimas su augaliniu gėrimu.	Lietiniai blynai(T), trinta varškė, trintos uogos. Pienas.	Pieniška miežinių dribsnių košė (T) Sumuštinis su mocarela sūriu, pomidorai su bazilikų padažu.
150/20/100	120/30/30/100	100/20/30/10/100	50/40/20/100	150/20/4/15

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 orgnizuojamas, 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.

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

Skaičiai 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.