

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

PIRMADIENIS:	ANTRADIENIS:	TREČIADIENIS:	KETVIRTADIENIS:	PENKTADIENIS:
PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:
3 grūdų dribsnių košė (avižių, kviečių, miežių) (tausojantis), šviežios arba šaldytos uogos. Grūdų traputis su tepamu 23 proc. sūriu. Arbata be cukraus 180/30/20/100	Omletas su lydytu sviestu ir sūriu (kietuoju arba fermentiniu). Daržovės (pomidorai, agurkai, špinatų lapai). Duona su česnakiniu sviestu. Pankolių arba kmynų arbata. 100/30/14/150	Kvietinių arba miežinių kruopų košė su plenu (tausojantis). Pagardas prie košės - trintos uogos. Varškės sūris su medumi. Žolelių arbata. 180/15/20/10/150	Grikių kruopų košė (tausojantis), sviesto - grietinės padažas. Agurkų, morkų lazdelės (augalinis). Juoda arbata su citrina. 180/30/30/150	Virti varškėčiai (tausojantis), jogurtinė grietinė, trintos uogos. Kakava be cukraus. 120/30/15/100
PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:
Vaisių ir uogų asorti 150	Duona su sviestu, fermentiniu sūriu, daržovės 20/2/10/20	Vaisiai 150	Daržovių asorti 150	Grūdų traputis su tepamu sūriu 2vnt./20
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Rugštynių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (tausojantis), Duona 150/40	Avinžirnių arba žirnių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Trinta moliūgų sriuba su migdolų drožlėmis (augalinis, tausojantis), Duona 150/40
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:
Makaronų lakštų plokštainis su kiauliena ir sūriu (lazanija), (tausojantis) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 225/70	Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis), virtas kuskusas (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/70/70	Sprandinės natūralūs kepti gaballukai (tausojantis), virti ryžiai, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai. 70/15/15/60/70	Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis), ryžiai su ciberžole (tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/70/70	Kepta viščiukų šlaunelių mėsa be odos ir kaulų (tausojantis), miežinės kruopos (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 60/60/70
	Sezoniniai vaisiai 150			Sezoniniai vaisiai 150
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Varškės spygliukai (tausojantis), natūralus jogurtas, trintos uogos. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus. 150/30/15/150	Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis), razinos (patiekiamos atskirai), uogų džemas. Duona su sviestu, pomidoru ir baziliku. 180/10/10/40	Varškės apkepas (tausojantis), apelsinų padažas, vaisių salotos. Hibiscus lapų arbata. 150/30/50/150	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis), grūdų traputis su medumi arba džemu. 200/20/20	Trintos varškės desertas, skrudinta balta duona (skrebutis), uogų džemas arba konservuoti vaisiai. Kakava su plenu. 130/30/120

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

Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

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

Apie patiekalus, turinčius alergenu, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais telrauti, kont. Informacija: +370 60256500, allonabalsiene@gmail.com

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

Augalinis patiekalas - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

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

Duona - patiekama kasdien 2-3 rūšių.

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

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

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išeigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergais) yra pakabinamas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išeiga gramais.

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

TVIRTINU: 

Direktorė

Giedrė Strakutė

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu arba mocarelos sūriu (tausojantis). Juoda arbata su pienu be cukraus. 180/15/100	Virtos kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis). Sviesto - grietinės padažas. Traputis su tepamu sūreliu. 180/20/20	Lietiniai blynai, trintos uogos (augalinis), natūralus jogurtas su chla sėklomis. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus. 100/40/40/100	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu. Duona su sviestu ir žalumynais. Kmylių arba pankolių arbata. 180/40/100	Virtas kiaušinis (tausojantis), grietinės - majonezo padažas. Konservuoti žirneliai. Duona su sviestu ir sezamo sėklomis. Kmylių arbata su medumi. 60/40/16/10/100
PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:
Vaisių ir uogų asorti 150	Duona su fermentiniu sūriu, daržovės 20/2/10/20	Vaisiai 150	Sausainiai su pienu 100/30	Grūdų traputis su tepamu sūriu 2vnt./20
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Agurkų sriuba su kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Rugščių sriuba su kiaušiniu ir grietine (tausojantis), Duona 150/40
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:
Veršienos kukuliai paruošti su garais (tausojantis), kuskusas (augalinis, tausojantis, morkų padažas (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/60/30/70	Troškinta paukštiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis). Bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/70/70	Jautienos troškiny su daržovėmis. Virti grikliai (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/70/70	Maltas paušties kopsnis (tausojantis), makaronai su pomidorais ir špinatais. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/50/70	Kepta jūros lydeka, ryžiai su daržovėmis ir ciberžole (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/60/70
			Sezoniniai vaisiai 150	
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Skryliai (tausojantis), grietinės padažas, trintos uogos. Arbatžolių arbata. 150/30/10/150	Avižinių dribsnių košė (tausojantis). Bananai su trintomis braškėmis (augalinis). Pienas. 180/70/150	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis), varškės - žolelių padažas, linų sėmenys. Kakava be cukraus 180/70/120	Ryžių dribsnių košė. Uogų džemas. Duona arba traputis su trintos varškės desertu. Hibiscus lapų arbata. 180/5/10/20/100	Pieniška miežinių arba perlinių kruopų sriuba (tausojantis), sausainiai "Ežlukas". 200/30

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė Aliona Balsienė
Valgiaraščiuose gali būti pakeitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

Valgykloje organizuojamas dalinai furšetinis maitinimas (dalinal vaikams pagal klevieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

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

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

Augalinis patiekalas - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis - maistas, pagamintas maistinės savybės tausojančių gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcijoje, įvyniotas į keplimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 2-3 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 prielamas visą dieną klevienam.

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

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išėigą gramais.

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

TVIRTINU: 

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Kiaušinių košė su lydytu sviestu (tauso-jantis), skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis. Pomidorų padažas, daržovės. Žolelių arbata be cukraus. 100/10/10/30/100	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cina-monu su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Traputis su fermentiniu sūriu. Pienas. 180/100/8/10	Sluoksniuotos tešlos trikampiai su varške. Geriamas braškinis jogurtas arba avižų pieno gėrimas. 100/100	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tauso-jantis). Trintas obuolių, braškių, bananų kokteilis (augalinis). 180/100	Omletas su lydytu sviestu ir fermentiniu sūriu (tauso-jantis). Sezoninės daržovės, duona. kakava be cukraus. 100/40/40/100
PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:	PRIEŠPIEČIAI:
Vaisių ir uogų asorti 150	Duona su fermentiniu sūriu, daržovės 20/2/10/20	Vaisiai 150	Sūrio lazdelė, morkų lazdelės 20/40	Grūdų traputis su tepamu sūriu 2 vnt. /20
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Duona 150/40	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40	Moliūgų sriuba (netrinta), (augalinis, tausojantis), Duona 150/40
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:
Karališki balandėliai (tauso-jantis), pomidorų - grietinės padažas, virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/20/70/70	Vištienos traškūs kepsneliai su kukurūzų dribsniais, virti ryžiai su ciberžole (tauso-jantis), agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/80/20/70	Virtų bulvių blynai su kiauliena (žemaičių blynai), grietinės padažas su vovetaitėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 180/40/50	Troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai su daržovių padažu (tauso-jantis). Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 80/80/70	Jautienos - kiaulienos mėsa su daržovėmis ir pilno grūdo makaronais (tauso-jantis), sūris. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 60/100/70
		Vaisiai arba vaisių (daržovių) sultys 150		
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis). Sūrio lazdelė. Kefyras arba pienas. 150/20/100	Sklindžiai su varške, trinti konservuoti vaisiai, natūralus jogurtas su chia sėklomis. Kminų arbata. 130/30/20/100	Virtos dešrelės, duona, šviežių daržovių asorti, pomidorų padažas. Kakava su pienu. 80/20/30/20/100	Lietiniai blynai, trinta varškė, trintos uogos. Pienas. 80/20/15/100	Miežinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augali-nis, tausojantis). Sumuštinis su mocarella sūriu, pomidorais ir bazilikų padažu. 180/30/40

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaptys" direktorė Aliona Balsienė
Valgiaraščiuose gali būti pakaitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

Valgykloje orgnizuojamas dalinai furšetinis maitinimas (dalinai vaikams pagal klevieno poreikį yra padedama įsidėti maisto).

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

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

Augalinis patiekalas - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančių gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje, lyvnylotas į keplimo popierių.

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 klevklenam.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išieigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabinatas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išieiga gramais.