

7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 1 (PIRMA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Trijų grūdų dribsnių košė pieniška (avių, 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 (mocarella 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.	Griklių 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 avių arba ryžių gėrimu (A)
180/30/18/12/200	110/50/34,4/4/2	200/20/30/10/150	200/30/40/150	150/30/20/150
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
150	150	150	150	150
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba(A,T)	Burokėlių sriuba su bulvėmis (A,T)	Rugščių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (T)	Avinžirnių arba žirnių, arba pupelių sriuba (A,T)	Trinta moliūgų sriuba su kokosų grietinėle (A,T)
Duona	Duona	Duona	Duona	Skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis
150/40	150/40	150/40	150/40	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.	Kepta vištienos file (T), virti griekiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos kepti gabaliukai su svogūnais (T) virti ryžiai su ciberžole, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai.	Kepta žuvies file (sterkas arba jūros lydeka) (T), bulvių košė, špinatų arba brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta paukšties blauzdelė be odos ir kaulų (T), miežinės kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
150/75	75/70/75	75/20/20/70/75	75/80/40/75	75/75/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Lietiniai blynai su varškės įdaru (T), apelsinų padažas, vaisių ir uogų salotos, 30 proc. grietinė.	Troškinta paukšties 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 laišos file su prieskoninėmis žolelėmis(T), virti ryžiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kapotos vištienos file kepsniukai (T), virti griekiai, kepti obuoliai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
230/30/30/75	130/100/75	75/70/75	80/100/75	80/80/75/75
3 PATIEKALAS(augalinis):	3 PATIEKALAS:	3 PATIEKALAS:	3 PATIEKALAS:	3 PATIEKALAS:
Griklių-daržovių kepinukai(A,T) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepti varškėčiai su ciberžole (T). Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	Sklandžiai su obuoliais ir migdolų miltais(T) Trintos šaldytos uogos, natūralus jogurtas.	Varškės pudingas (T), trinti konservuoti vaisiai (persikai arba abrikosai, arba kriaušės), grietinė 30 proc..	Virti virtinukai su varškės įdaru(T). Vaisių ar uogų salotos. Grietinė 30 proc.
200/75	180/60	200/50/30	200/50/40	200/70/30
4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):	4 PATIEKALAS (augalinis):
Griklių troškiny su daržovėmis (A,T)	Troškintos daržovės su lęšiais (A,T)	Perlinių kruopų troškiny su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (A,T)	Pupelių troškiny su daržovėmis (A,T)	Pupelių troškiny su daržovėmis (A,T)
200	200/75	80/60/100/75	110/110	
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Duona su sviestu ir pomidoru	Bananų ir apelsinų desertas	Grūdų traputis(paplotėlis) su riešutų sviestu	Šviežių daržovių rinkinys	Šumštis su sviestu ir varškės sūriu
26,5/3,5/20/0,1	70/50	15/15	30/25/25/25	30/5//20
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 š.v. duona arba grūdų traputis, arba paplotėlis. Pankolių arba kmylių arbata.
180/30/20/150	200/10/10/26,5/3,5/20/0,1	170/30/50/150	250/15/15/30	150/20/200

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 tiekimai.

Valgykloje organizuojamas, furšetinis maitinimas, (dalinei 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 maistinės savybės 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.

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

Direktorė
Giedrė Statkutė

TVIRTINU:



7-10 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. 200/40/75/150	Penkių grūdų košė su pienu arba augaliniu gėrimu (T) linų sėmenys. Grūdų paplotėlis su riešutų sviestu. Kmyny arbata. 200/15/15/200	Virtas kiaušinis, žalių žirnelių - agurkų salotos su grietine. Duona su sviestu ir sėklomis. Žolelių arbata. 55/95/40/150	Ryžių dribsnių košė (T). Vaisių ar uogų salotos. Duona arba traputis su tepamu sūrieliu. Pienas. 150/20/50/18/12/100	Lietiniai blynai (T), trintos uogos, vaisių salotos su natūraliu jogurtu. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus. 100/30/40/150
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 150/40	Agurkų sriuba su kruopomis (A,T) Duona 150/40	Barščių sriuba su pupelėmis (A,T) Duona 150/40	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (A,T) Duona 150/40	Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba (A,T) Duona 150/40
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:
Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (T) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/100/75	Paukšties kėpsnys su sviesto įdaru (T) bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 97,5/75/75	Jautienos - kiaušienos maltinis (T), daržovių padažas (T), virtos bulgur kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/30/70/75	Kepta paukšties šlaunelė be odos ir kaulių (T), kuskusas, morkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/60/30/75	Lašišos maltinis (T), špinatų padažas, v.bulvės. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 70/100/30/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Kiaušienos maltinis su jautienos įdaru (T), perlinis kuskusas, trintų morkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/75/30/75	Troškinta vištiena su kokoso grietine ir daržovėmis (T). Virti lęšiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 70/60/75/75	Jautienos troškiny su daržovėmis (T), Virti griekiai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 70/45/75	Maltas paukšties kėpsnys (T), makaronai su pomidorais ir špinatais arba pilno grūdo. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/50/75	Kepta jūros lydeka (T), ryžiai virinti arba ryžiai su daržovėmis. Troškintų daržovių mikšas. 100/80/50
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virti varškėčiai (T), natūralus jogurtas su braškėmis. 200/50	Mieliniai blynai su liofilizuotomis avietėmis ir sėlenomis (T). Vaisių salotos su natūraliu jogurtu. 170/50	Kepti varškėčiai su ciberžole ir aguonomis (T). Trintos uogos, jogurtinė grietinė. 150/30/30	Lietiniai su vištiena (T), sviesto - grietinės padažas arba su varškės įdaru, grietinė, sulčių padažas. 225/30	Varškės pudingas su bananais (T), vaisių salotos. 180/50
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) 60/40/70	Grikių kruopų paplotėliai (A,T). 150/20	Avinžirnių troškiny su daržovėmis (A,T) 90/90	Grikių troškiny su daržovėmis (A,T) 90/80
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti 200	Duona su sviestu ir varškės sūriu 20/2/10/20	Grūdų paplotėliai arba trapučiai su tepamu sūriu 24/36	Varškė su bananais 150/30	Pienas su sausainiais "Ežiukas" 50/150
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Manų kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (T). Duona su sviestu ir varškės sūriu. Pienas. 150/50/30/5/20/100	Tiršta dribsnių kruopų košė (T). Uogų džemas. Duona arba traputis su trintos varškės ir žolelių padažu. Hibiscus lapų arbata. 150/10/20/40/150	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (T) Grietinė. Daržovės. Pienas arba kefyras. 200/40/75/150	Pieniška miežinių ar kvietinių kruopų sriuba (T), sausainiai "Ežiukas". 200/50	Avižinių dribsnių košė su pienu arba augaliniu gėrimu (T). Bananų ir apelsinų desertas. Arbata su pienu. 150/60/40/100

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, fūršetinis maitinimas, (daliniai 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 valgomai ne pietų metu.

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 receptūromis, išieigomis ir alergijomis) yra pakabinamas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

TVIRTINU:

Direktorė

Giedrė Statkutė



7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS 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.	Šluoksnuotos 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.
120/10/20/50/150	200/100/12/18	120/150	200/20/4/15	110/50/20150 arba 70/150
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)	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (A,T)	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (A,T)	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (A,T)	Burokėlių sriuba (A,T) arba šaltibarščiai
Duona	Duona	Duona	Duona	Duona
150/40	150/40	150/40	150/40	150/40
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:
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 gabalė (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.
75/45/75/75	120/75/30/75	75/75/75	75/75/75	70/75/75
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 kukulių maltinukas (T), virti griekiai su bolivine balanda. Brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
100/20/100/75	75/100/30/75	80/60/75	100/30/70/75	70/75/30/75
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Varškės apkepas (T), vaisių ir uogų salotos, grietinė 30 proc.	Kepti varškėčiai (T), vaisių salotos, grietinė.	Virtų bulvių didžukuliai su varške arba su mėsa (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.
170/60/40	200/50/40	150/30	200/50/30	180/30/30
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)
80/80	60/40/70	150/75	200	100/100
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
50/150	26,5/3,5/20/0,1	70/30	20/30	18//12
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. Kmynų 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.
170/20/100	150/50/40/150	100/40/30/20/150	100/40/20/200	180/20/4/15

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 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 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.

Gėrimas 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 receptūromis, išieigomis ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

TVIRTINU:

Direktorė

Giedrė Statkutė

