

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

Direktorė
Giedrė Statkutė

TVIRTINU:

PIRMADIENIS:

ANTRADIENIS:

TREČIADIENIS:

KETVIRTADIENIS:

PENKTADIENIS:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

Apkepti sumuštiniai su pilno grūdo batonu, su dešrelėmis, fermentiniu sūriu, paskaninti kviečių sėlenomis. Morkų lazdelės. Kėlynų arbata.

Tiršta įvairių dribsnių kruopų košė paskaninta sviestu. Kefyro kokteilis su mangais arba braškėmis ir bananais.

Pieniška sriuba su kruopomis. Sumuštinis su baltu duona ir lydytu sūreliu.

Kvietinių kruopų košė su sviestu. Žolelių arbata su medumi. Bananų - uogų desertas.

Tiršta manų košė su sviestu, cinamonas. Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi. Juoda arbata.

PIETŪS:

PIETŪS:

PIETŪS:

PIETŪS:

PIETŪS:

Rūgštynių sriuba su virtais kiaušiniams, jogurtinė grietinė, duona.

Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) arba šaltibarščiai, duona.

Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis), duona.

Trinta plevagrybių sriuba (tausojantis), duona.

Miltinių kukulėlių pieniška sriuba, duona.

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

Makaronų lakštų plokštainis su kiaušiena, trintais pomidorais ir sūriu (lazanija). Šviežių daržovių mikšas, salotos.

Bandelės su viso grūdo dalių miltais ir linų sėmenimis bei kviečių sėlenomis, kiaušienos maltinis (burgeris), natūralus pomidorų padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.

Troškinta kiaušiena su daržovėmis ir padažu (guliašas), virti griekiai. Šviežių daržovių mikšas, salotos.

Kepta garuose lašiša su citrina ir žolelėmis, virti ryžiai, špinatų arba brokolių padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.

Bulvių plokštainis su kiaušiena arba paukštiena, sviesto - grietinės padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

Virti varškėčiai (tausojantis), sviesto - jogurtinės grietinės padažas.

Virta dešrelė, virtos bulvės, pomidorų padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.

Virtų bulvių cepelinai su varške (didžkukuliai), sviesto - grietinės padažas.

Varškės - ryžių pudingas, konservuoti vaisiai arba uogos, jogurtinė grietinė.

Makaronai su vištiena ir daržovėmis grietinėlės padaže (tausojantis). Šviežių daržovių mikšas, salotos.

3PATIEKALAS:

Daržovių troškiny su lęšais (augalinis, tausojantis)

3PATIEKALAS:

Makaronai su daržovėmis, šviežių daržovių mikšas.

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

Vaisių ir uogų asortas

Trapatės su fermentiniu sūriu

Vaisiai

Sausainiai ir vaisių sultys

Grūdų trapatės su lydytu sūreliu arba medumi

VAKARIENĖ:

VAKARIENĖ:

VAKARIENĖ:

VAKARIENĖ:

VAKARIENĖ:

Manų košė pagardinta bananais ir braškėmis, sausainiai "Ežukas". Juoda arbata su citrina.

Mieliniai blynai su obuoliais, jogurtinė grietinė, uogų džemas, vaisių salotos. Pienas.

Miežinių kruopų košė su sviestu. Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi. Arbata su citrina.

Virtų bulvių - varškės voleliai (tausojantis), jogurtinės grietinės padažas. Pienas arba kefyras.

Trintos varškės desertas, skrudinta baltu duona (skrebutis), uogų džemas arba trintos uogos. Kakava su pienu.

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 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 - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

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

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

Geriamas vanduo arba paskanintas vanduo įvairiais vaisiais, uogomis, prieskoniais 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 alergenais) yra pakabintas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.

7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2 (ANTRA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

TVIRTINU:  **Direktore Giedrė Statkutė**

PIRMADIENIS:	ANTRADIENIS:	TREČIADIENIS:	KETVIRTADIENIS:	PENKTADIENIS:
PUSRYČIAI: Ryžių dribsnių košė. Traputis su trinta varške. Kakava be cukraus.	PUSRYČIAI: Sluoksniuotos tešlos trikampiai su varške. Gerlaimės jogurtas "Magija" su braškėmis arba avižių pieno gėrimas.	PUSRYČIAI: Makaronai su sviestu, daržovių padažu ir fermentiniu sūriu. Arbata su citrina.	PUSRYČIAI: Omletas su daržovėmis, pagardintas kviečių sėlenomis (tausojantis), duona su česnakiniu sviestu ir žolelėmis, natūralus pomidorų padažas, konservuoti žirneliai. Kinrožių arbata su medumi.	PUSRYČIAI: Grikių košė su troškintomis daržovėmis (tausojantis). Varškės desertas su žele gabaliukais. Žolelių arbata.
PIETŪS: Vištienos sultinys su viso grūdo makaronais (tausojantis), duona.	PIETŪS: Agurkinė sriuba su kruopomis (tausojantis), grietinė, duona.	PIETŪS: Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis), duona.	PIETŪS: Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis), duona.	PIETŪS: Ankštinių daržovių sriuba augalinis, tausojantis), duona.
1PATIEKALAS: Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir padažu arba kalakutienos kukuliai, pagardinti kviečių sėlenomis (tausojantis), bešamelio padažas, perlinės kruopos. Šviežių daržovių mikšas, salotos.	1PATIEKALAS: Klaulienos nugarinė kepta su kukurūzų miltais. Virtos bulvės su sviestu. Grybų padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.	1PATIEKALAS: Kepta paukštiesienos šlaunelė, virti griekiai. Šviežių daržovių mikšas, salotos.	1PATIEKALAS: Klaulienos - daržovių- ryžių kukuliai, (tausojantis), kuskusas. Pomidorų - grietinės padažas, šviežios daržovės.	1PATIEKALAS: Tortilija su vištiena, daržovėmis ir sūriu. Trintų morkų padažas, daržovės. Arba troškinta jautiena su daržovėmis ir padažu. Virti pilno grūdo makaronai. Šviežių daržovių mikšas.
2PATIEKALAS: Blynai su bananais ir aguonomis. Trinti konservuoti vaisiai. Jogurtinė grietinė.	2PATIEKALAS: Virtų bulvių voleliai. Sviesto - grietinės padažas.	2PATIEKALAS: Kepti varškėčiai (tausojantis), jogurtinė grietinė, trintos uogos.	2PATIEKALAS: Varškės apkepą pagardintas sėlenomis (tausojantis), trinti bananai su braškėmis arba uogų džemas, jogurtinė grietinė.	2PATIEKALAS: Mieliniai blynai su obuoliais, jogurtinė grietinė, trinti konservuoti vaisiai.
PAVAKARIAI: Vaisiai.	PAVAKARIAI: Gerlaimės jogurtas ir sausainiai "Ežiukas"	PAVAKARIAI: Daržovių mikšas	PAVAKARIAI: Vaisiai	PAVAKARIAI: Traputis su tepamu sūreliu arba fermentiniu sūriu
VAKARIENĖ: Varškės virti kukuliai su manais (tausojantis), jogurtinė grietinė. Morkų lazdelės. Arbata su citrina.	VAKARIENĖ: Pieniška kruopų sriuba (tausojantis). Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi. Morkų lazdelės.	VAKARIENĖ: Dribsnių košė (skirtingų kruopų) pagardinta linų sėmenimis, grūdų traputis su džemu arba medumi. Kėlynų arbata.	VAKARIENĖ: Keptos konvekinėje bulvių skiltelės su kėlynais. Šviežių daržovių mikšas, salotos. Pienas arba kefyras.	VAKARIENĖ: Virtos dešrelės, natūralus pomidorų padažas, duona. Šviežių daržovių mikšas, salotos.

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 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 - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

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

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

Gerlaimės 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 alergenais) yra pakabinamas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.

7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 3 (TREČIA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

TVIRTINU:

Direktorė
Giedrė Statkutė

PIRMADIENIS:	ANTRADIENIS:	TREČIADIENIS:	KETVIRTADIENIS:	PENKTADIENIS:
PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:
Varškės apkepas, pagardintas trintais bananais su uogomis, jogurtinė grietinė, kmynų arbata su medumi.	Virtas kiaušinis, duona su česnakiniu sviestu, majonezas, šviežios dažovės, konservuoti žirneliai, pieniškas kokteilis (braškinis arba bananinis).	Miežinių kruopų arba kvietinių kruopų košė (tausojantis), varškės sūrelis "Toffee", arbatžolių arbata su citrina.	Omlėtas praturtintas kviečių ir avižų sėlenomis, šviežių daržovių salotos, duona, juoda arbata su pienu.	Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis), grūdų traputis su lydytu sūreliu, kakava su pienu.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Burokėlių sriuba (tausojantis), grietinė, duona.	Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), duona.	Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis), grietinė, duona.	Pieniška daržovių arba kruopų sriuba (tausojantis), duona.	Trinta špinatų - brokolių sriuba arba trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), duona.
1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:	1PATIEKALAS:
Plovas su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis). Šviežių daržovių miksas, marinuotos dažovės.	Žuvies maltinis arba žuvies kepsnys, virti ryžiai arba perlinės kruopos, špinatų padažas. Šviežių daržovių miksas, salotos.	Bandelės su viso grūdo dalių miltais ir linų sėmenimis, bei kviečių sėlenomis, pieniška dešrelė (dešrainis). Šv. salotų lapai, pomidorai, marinuoti agurkai. Natūralus pomidorų padažas, majonezas.	Jautienos troškiny su padažu arba jautienos maltinukas, brokolių padažas, pilno grūdo makaronai. Šviežių daržovių miksas, salotos.	Maltos paukštiesienos šnicelis arba paukštiesienos šlaunelių kepsniukai, daržovių padažas, virtos bulvės. Šviežių daržovių miksas, salotos.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Lietiniai su dešrelėmis. Baltas bešamelio padažas.	Varškės apkepas praturtintas avižų sėlenomis, jogurtinė grietinė, vaisių salotos.	Virtų bulvių blynai su mėsa (žemaičių blynai). Sviesto - grietinės padažas.	Bananų ir obuolių sklandžiai, grietinės - uogų džemo pagardas.	Kepti varškėčiai (tausojantis), trinti konservuoti vaisiai, jogurtinė grietinė.
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių asorti	Daržovių asorti	Traputis su fermentiniu sūriu arba tepamu lydytu sūreliu	Vaisių ir uogų asorti	Pienas su sausainiais
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Omlėtas su daržovėmis, duona su česnakiniu sviestu, natūralios dažovės, natūralus pomidorų padažas. Žolelių arbata.	Pieniška sriuba su kruopomis arba makaronais, sausainiai "Ežiukas", vaisiai.	Virti varškėčiai, jogurtinė grietinė, grūdų traputis su medumi ar uogų džemu.	Penkių grūdų košė su sviestu ir linų sėmenimis (tausojantis), sumuštinis su varškės sūriu. Žolelių arbata.	Virti kiaušiniai, konservuoti žirneliai, majonezas, duona su sviestu. Kwynų arbata su medumi.

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 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 - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

Tausojantis - maistas, pagamintas maistinės savybės tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame, įvyniotas į kepimo 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 kiekvienam.

Perspektyvinis valgiaraštis 7-10 metų amžiaus grupių vaikams (su patiekalų išeigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabinamas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.