

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

TVIRTINU:

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 250/50/30/200	Omletas su lydytu sviestu ir sūriu (kietuoju arba fermentiniu). Daržovės (pomidorai, agurkai, špinatų lapai). Duona su česnakiniu sviestu. Pankolių arba kmynų arbata. 130/40/20/200	Kvietinių arba miežinių kruopų košė su pienu. (tausojantis). Pagardas prie košės - trintos uogos. Varškės sūris su medumi. Žolelių arbata. 250/20/60/200	Griklių kruopų košė (tausojantis), sviesto - grietinės padažas. Agurkų, morkų lazdelės (augalinis). Juoda arbata su citrina. 250/40/50/200	Virti varškėčiai (tausojantis), jogurtinė grietinė, trintos uogos. Kakava be cukraus. 200/40/20/200
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Rugštynių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (tausojantis), Duona 250/40	Avinžirnių arba žirnių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Trinta moliūgų sriuba su migdolų drožlėmis (augalinis, tausojantis), Duona 250/40
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. 250/75	Vištienos kepta krūtinėlė, virti griekiai (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/75/75	Sprandinės natūralūs kepti gaballukai (tausojantis), virti ryžiai, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai. 100/30/30/75/75	Sterko file paruošta garuose (tausojantis), bulvių košė, špinatų arba brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/100/50/75	Kepta viščiukų šlaunelių mėsa be odos ir kaulų (tausojantis), miežinės kruopos (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/75/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Lietiniai blynai su varške, apelsinų padažas, vaisių ir uogų salotos, 30 proc. grietinė. 270/40/40/50	Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis), virtas kuskusas (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 150/75/75	Kiaulienos maltinis užkeptas su fermentiniu arba mocarelos sūriu, bulguro kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 90/75/75	Kepta lašišos file su prieskonių žolelėmis (tausojantis), ryžiai su ciberžole (tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/100/75	Kapotos vištienos kepsneliai, griekiai (augalinis, tausojantis). Kepti obuoliai (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/80/75/75
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Griklių kruopų paplotėliai (augalinis, tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 200/75/40	Kepti varškėčiai su ciberžole. Grietinė, vaisių salotos. 200/50/50	Blynai su obuoliais, liofilizuotomis avietėmis, speltos ir kvietiniai miltai. Mango arba ananasų kubeliai, jogurtinė grietinė. 220/50/40	Varškės pudingas (tausojantis), trinti konservuoti vaisiai (persikai arba abrikosai, arba kriaušės), grietinė 30 proc.. 220/50/50	Virti bulvių - varškės kukuliai, baltas padažas su voveraitėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 200/50/75
		PIETŪS:		PIETŪS:
		Sezoniniai vaisiai 200		Sezoniniai vaisiai 200

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

Valgiaraščiuose gali būti pakeltimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

Valgykloje organizuojamas dalinai 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 - pagamintas iš augalinės kilmės produktų.

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

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, prieskonių žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prielamas visą dieną kiekvienam.

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

Skaiciai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išdagą gramais.

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

TVIRTINU:

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. 250/30/200	Virtos kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis). Sviesto - grietinės padažas. Traputis su tepamu sūreliu. 220/40/30	Lietiniai blynai, trintos uogos (augalinis), natūralus jogurtas su chia sėklomis. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus. 150/50/50/200	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu. Duona su sviestu ir žalumynais. Kmynų arba pankolių arbata. 250/2/50/200	Virtas kiaušinis (tausojantis), grietinės - majonezo padažas. Konservuoti žirneliai. Duona su sviestu ir sezamo sėklomis. Kmynų arbata su medumi. 100/50/35/30/200
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Agurkų sriuba su kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Rugščių sriuba su kiaušiniu ir grietine (tausojantis), Duona 250/40
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. 100/75/40/75	Pauštiesienos "Kijevo" kotletas (maltas) su žolelėmis ir sviestu, bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 97,5/100/75	Bandelė iš Seltos ir pilno grūdo miltų su kviečių sėlenomis ir linų semenimis. Jautienos - kiaulienos maltinis. Pomidorų - majonezo padažas. Daržovės. 75/75/75/40	Kepta paukštiesienos šlaunelė be odos ir kaulų (tausojantis), bulguro kruopos (augalinis, tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/90/75	Keptas sterksas, troškintos daržovės, virtos bulvės (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/120/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Plovas su kiaušiena (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 220/75	Troškinta paukštiesiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis). Bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 150/80/75	Jautienos troškiny su daržovėmis. Virti griklai (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 150/80/75	Maltas pauštiesienos kepsnys (tausojantis), makaronai su pomidorais ir špinatais. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/75/75	Kepta jūros lydeka, ryžiai su daržovėmis ir ciberžole (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 75/100/75
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virti varškėčiai (tausojantis), natūralus jogurtas su chia sėklomis, vaisių ir uogų salotos. 250/50/50	Blynai su migdolų riešutų drožlėmis, migdolų ir seltos miltais. Trintos uogos, vaisių salotos. 200/70	Lešų troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis). Daržovės. 220/75	Lietiniai su varške, apelsinų padažas, grietinė arba lietiniai su mėsa, grietinė, daržovės. 250/40/50	Mieliniai blynai su obuoliais ir bananais, chia sėklomis, dalinai seltos ir kvietiniais miltais. Džemas, vaisių salotos. 250/30/70
		PIETŪS: Sezoniniai vaisiai 200		

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

Valgiaraščiuose gali būti pakeltimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

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

Apie patiekalus, turinčius alergijų, 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 maistinės savybės 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 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 išėgomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergiais) yra pakabinamas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

Skaiciai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išėga gramais.

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

TVIRTINU:

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Kiaušinių košė su lydytu sviestu (tausojantis), skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis. Pomidorų padažas, daržovės. Žolelių arbata be cukraus. 150/20/20/30/200	Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis). Traputis su fermentiniu sūriu. Pienas. 220/150/24/30	Sluoksniuotos tešlos trikampiai su varške. Geriamas braškinis jogurtas arba avižų pieno gėrmas. 150/200	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis). Trintas obuolys, braškių, bananų kokteilis (augalinis). 250/200	Omletas su lydytu sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis). Sezoninės daržovės, duona. kakava be cukraus. 150/50/50/200
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Duona 250/40	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 250/40	Moliūgų sriuba (netrinta), (augalinis, tausojantis), Duona 250/40
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:
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (guliašas), (tausojantis), pilno grūdo makaronai. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 150/75/75	Vištienos traškūs kepsneliai su kukurūzų dribsniais, virti ryžiai su ciberžole (tausojantis), agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 140/100/40/75	Kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojantis), Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/80/75	Lašiša su žolelėmis ir citrina paruošta su garais (tausojantis), virtas kuskusas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/100/75	Jautienos - kiaulienos mėsa su daržovėmis ir pilno grūdo makaronais (tausojantis), sūris. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 90/120/75
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Karališki balandėliai (tausojantis), pomidorų - grietinės padažas, virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/30/100/75	Kalakutienos maltinis (tausojantis), perlinės kruopos, agurkinis padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/100/40/75	Virtų bulvių blynai su kiauliena (žemalčių blynai), grietinės padažas su votetaltėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 200/50/75	Troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai su daržovių padažu (tausojantis). Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/100/75	Kiaulienos - cukinijų maltinukas (tausojantis), virti griekiai (tausojantis). Brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/75/50/75
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virtinukai su varške, vaisių - uogų salotos, grietinės padažas. 300/70/50	Kepti varškėčiai, vaisių salotos, grietinė. 250/50/50	Grikių - daržovių kotletai (augalinis, tausojantis) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 200/75/50	Varškės apkepas, vaisių ir uogų salotos, saldus jogurtinės grietinės padažas. 200/75/50	Blynai su bananais ir chia sėklomis, su pilno grūdo ir speltos miltais. Trintas braškės su bananais. Natūralus jogurtas su chia sėklomis. 250/50/50
		PIETŪS: Vaisiai arba vaisių (daržovių) sultys 200		

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

Valgiaraščiuose gali būti pakelti maitinimo trūkumai. Gėrynes prie patiekalų gali keisti.

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

Apie patiekalus, turinčius alergijų, 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 Allona 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.

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

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 išdagomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergijomis) yra pakabinamas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išdagą gramais.