

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

Direktorė
TVIRTINU: Giedrė Staikutė

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	Omletas su lydytu sviestu ir sūriu (kietuoju arba fermentiniu). Daržovės (pomidorai, agurkai, špinatų lapai). Duona su česnakiniu sviestu. Pankolių arba kmynų arbata.	Kvietinių arba miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis). Pagardas prie košės - trintos uogos. Varškės sūris su medumi. Žolelių arbata.	Grikių kruopų košė (tausojantis), sviesto - grietinės padažas. Agurkų, morkų lazdelės (augalinis). Juoda arbata su citrina.	Virti varškėčiai (tausojantis), jogurtinė grietinė, trintos uogos. Kakava be cukraus.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Rugštynių sriuba su kiaušiniiais, grietinė (tausojantis), Duona	Avinžirnių arba žirnių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Trinta moliūgų sriuba su migdolų drožlėmis (augalinis, tausojantis), Duona
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 kiaušiena ir sūriu (lazanija), (tausojantis) Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Vištienos kepta krūtinėlė, virti griekiai (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Sprandinės natūralūs kepti gabaliukai (tausojantis), virti ryžiai, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai.	Sterko file paruošta garuose (tausojantis), bulvių košė, špinatų arba brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta viščiukų šlaunelių mėsa be odos ir kaulų (tausojantis), miežinės kruopos (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Lietiniai blynai su varške, apelsinų padažas, vaisių ir uogų salotos, 30 proc. grietinė.	Troškinta paukštiena su daržovėmis (tausojantis), virtas kuskusas (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos maltinis užkeptas su fermentiniu arba mocarelos sūriu, bulguro kruopos. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis), ryžiai su ciberžole (tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kapotos vištienos kepsneliai, griekiai (augalinis, tausojantis). Kepti obuoliai (augalinis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Grikių kruopų paplotėliai (augalinis, tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepti varškėčiai su ciberžole, Grietinė, vaisių salotos.	Blynai su obuoliais, liofilizuotomis avietėmis, speltos ir kvietiniais miltais. Mango arba ananasų kubeliai, jogurtinė grietinė.	Varškės pudingas (tausojantis), trinti konservuoti vaisiai (persikai arba abrikosai, arba kriaušės), grietinė 30 proc..	Virtų bulvių - varškės kukuliai, baltas padažas su voveraitėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
		Sezoniniai vaisiai		Sezoniniai vaisiai
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti	Duona su sviestu, fermentiniu sūriu, daržovės	Vaisiai	Daržovių asorti	Grūdų traputis su tepamu sūriu
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Varškės spygliukai (tausojantis), natūralus jogurtas, trintos uogos. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus.	Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis), raznos (patiekiamos atskirai), uogų džemas. Duona su sviestu, pomidoru ir baziliku.	Varškės apkepas (tausojantis), apelsinų padažas, vaisių salotos. Hibiscus lapų arbata.	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis), grūdų traputis su medumi arba džemu.	Trintos varškės desertas, skrudinta balta duona (skrebutis), uogų džemas arba konservuoti vaisiai. 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 tausojančių 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, prieskoninėmis žolelėmis bei daržovėmis būna patiekiamas kasdieną ir prieinamas visą dieną kiekvienam.

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

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 (tausojantis). Juoda arbata su pienu be cukraus.	Virtos kuskuso kruopos (augalinis, tausojantis). Sviesto - grietinės padažas. Traputis su tepamu sūreliu.	Lietiniai blynai, trintos uogos (augalinis), natūralus jogurtas su chia sėklomis. Arbatžolė ar žolelių arbata be cukraus.	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu. Duona su sviestu ir žalumynais. Kmynų arba pankollių arbata.	Virtas kiaušinis (tausojantis), grietinės - majonezo padažas. Konservuoti žirneliai. Duona su sviestu ir sezamo sėklomis. Kmynų arbata su medumi.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Agurkų sriuba su kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Rugštynių sriuba su kiaušiniu ir grietine (tausojantis), Duona
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.	Paušties "Kijevo" kotletas (maltas) su žolelėmis ir sviestu, bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Bandelė iš Speltos ir pilno grūdo miltų su kviečių sėlenomis ir linų semenimis. Jautienos - kaulienos maltinis. Pomidorų - majonezo padažas. Daržovės.	Kepta paukštiesienos šlaunelė be odos ir kaulų (tausojantis), bulguro kruopos (augalinis, tausojantis), Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Keptas sterkas, troškintos daržovės, virtos bulvės (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Plovas su kiaušiena (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Troškinta paukštiena su morkomis, svogūnais ir paprikomis (tausojantis). Bulvių košė. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Jautienos troškiny su daržovėmis. Virti griekiai (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Maltas pauštiesienos kepsnis (tausojantis), makaronai su pomidorais ir špinatais. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kepta jūros lydeka, ryžiai su daržovėmis ir ciberžole (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:	3PATIEKALAS:
Virti varškėčiai (tausojantis), natūralus jogurtas su chia sėklomis, vaisių ir uogų salotos.	Blynai su migdolų riešutų drožlėmis, migdolų ir speltos miltais. Trintos uogos, vaisių salotos.	Lešų troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis). Daržovės.	Lietiniai su varške, apelsinų padažas, grietinė arba lietiniai su mėsa, grietinė, daržovės.	Mieliniai blynai su obuoliais ir bananais, chia sėklomis, dalinai speltos ir kvietiniais miltais. Džemas, vaisių salotos.
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asorti	Duona su fermentiniu sūriu, daržovės	Vaisiai	Sausainiai su pienu	Grūdų traputis su tepamu sūriu
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Skriliai (tausojantis), grietinės padažas, trintos uogos. Arbatžolė arbata.	Avižinių dribsnių košė (tausojantis). Bananai su trintomis braškėmis (augalinis). Pienas.	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis), varškės - žolelių padažas, linų sėmenys. Kakava be cukraus	Ryžių dribsnių košė. Uogų džemas. Duona arba traputis su trintos varškės desertu. Hibiscus lapų arbata.	Pieniška miežinių arba perlinių kruopų sriuba (tausojantis), sausainiai "Ežiukas".

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.

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 išėgoms, 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:

PIRMADIENIS: PUSRYČIAI:	ANTRADIENIS: PUSRYČIAI:	TREČIADIENIS: PUSRYČIAI:	KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI:	PENKTADIENIS: PUSRYČIAI:
Kiaušinių košė su lydytu sviestu (tausojančias), skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis. Pomidorų padažas, daržovės. Žolelių arbata be cukraus.	Aviežių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu su avių gėrimu (augalinis, tausojantis). Traputis su fermentiniu sūriu. Pienas.	Sluokniuotos tešlos trikampiai su varške. Geriamas braškinis jogurtas arba avių pieno gėrimas.	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojančias). Trintas obuolių, braškių, bananų kokteilis (augalinis).	Omletas su lydytu sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojančias). Sezoninės daržovės, duona. kakava be cukraus.
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Duona	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona	Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona	Moliūgų sriuba (netrinta), (augalinis, tausojantis), Duona
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), (tausojančias), pilno grūdo makaronai, Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Vištienos traškūs kepsneliai su kukurūzų dribsniais, virti ryžiai su ciberžole (tausojančias), agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos išpjovos kepsneliai (tausojančias), Virtos bulguro kruopos (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Lašiša su žolelėmis ir citrina paruošta su garais (tausojančias), virtas kuskusas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Jautienos - kiaulienos mėsa su daržovėmis ir pilno grūdo makaronais (tausojančias), sūris. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:	2PATIEKALAS:
Karališki balandėliai (tausojančias), pomidorų - grietinės padažas, virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kalakutienos maltinis (tausojančias), perlinės kruopos, agurkinis padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Virtų bulvių blynai su kiauliena (žemaičių blynai), grietinės padažas su vovetaimėmis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai su daržovių padažu (tausojančias). Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Kiaulienos - cukinijų maltinukas (tausojančias), virti griekiai (tausojančias). Brokolių padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.
	3PATIEKALAS:			3PATIEKALAS:
Virtinukai su varške, vaisių - uogų salotos, grietinės padažas.	Kepti varškėčiai, vaisių salotos, grietinė,	Grikių - daržovių kotletai (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės.	Varškės apkepas, vaisių ir uogų salotos, saldus jogurtinės grietinės padažas.	Blynai su bananais ir chia sėklomis, su pilno grūdo ir speltos miltais. Trintos braškės su bananais. Natūralus jogurtas su chia sėklomis.
		Vaisiai arba vaisių (daržovių) sultys		
PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:	PAVAKARIAI:
Vaisių ir uogų asortis	Duona su fermentiniu sūriu, daržovės	Vaisiai	Sūrio lazdelė, morkų lazdelės	Grūdų traputis su tepamu sūriu
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis). Sūrio lazdelė. Kefyras arba pienas.	Skilandžiai su varške, trinti konservuoti vaisiai, natūralus jogurtas su chia sėklomis. Kmylių arbata.	Virtos dešrelės, duona, šviežių daržovių asortis, pomidorų padažas. Kakava su pienu.	Lietiniai blynai, trinta varškė, trintos uogos. Pienas.	Miežinių dribsnių košė su avių gėrimu (augalinis, tausojantis). Sumuštinis su mocarella sūriu, pomidorais ir bazilikų padažu.

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 klevieno poreikį yra padedama įsidėti malsto).

Apie patiekalus, turinčius alergenų, maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais telrautis, kontaktinė 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 popierį.

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 išieigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabinatas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.