

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

Direktorė
Giedrė Statkutė


| PIRMADIENIS: PUSRYČIAI: | ANTRADIENIS: PUSRYČIAI: | TREČIADIENIS: PUSRYČIAI: | KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI: | PENKTADIENIS: PUSRYČIAI: |
|---|--|--|---|---|
| 3 grūdų dribsnių košė (avižų, 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 pienu (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 kiaušiena 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 gabaliukai (tausojantis), virti ryžiai, pomidorų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės, marinuoti svogūnai. 70/15/15/60/70 | Kepta laišos 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 pienu. 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 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 konvekciniėje, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 2-3 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 išėigomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išėiga gramais.



3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ DARŽELIO 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. 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 chia sėklomis. Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus. 100/40/40/100 | Pieniška manų kruopų košė su cinamonu. Duona su sviestu ir žalumynais. Kmyną arba pankolių arbata. 180/40/100 | Virtas kiaušinis (tausojantis), grietinės - majonezo padažas. Konservuoti žirneliai. Duona su sviestu ir sezamo sėklomis. Kmyną arbata su medumi. 60/40/16/10/100 |
| PRIEŠPIEČIAI: Vaisių ir uogų asorti 150 | PRIEŠPIEČIAI: Duona su fermentiniu sūriu, daržovės 20/2/10/20 | PRIEŠPIEČIAI: Vaisiai 150 | PRIEŠPIEČIAI: Sausainiai su pienu 100/30 | PRIEŠPIEČIAI: Grūdų traputis su tepamu sūriu 2vnt./20 |
| PIETŪS: Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40 | PIETŪS: Agurkų sriuba su kruopomis (augalinis, tausojantis), Duona 150/40 | PIETŪS: Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40 | PIETŪS: Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis, tausojantis), Duona 150/40 | PIETŪS: Rugštynių sriuba su kiaušiniu ir grietine (tausojantis), Duona 150/40 |
| Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS: | Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS: | Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS: | Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 1PATIEKALAS: | Vanduo paskanintas vaisiais/uogomis 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 griekiai (tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/70/70 | Maltas pauštienos kepsnys (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 |
| VAKARIENĖ: Kepti varškėčiai, grietinė, vaisių salotos. Kmyną arbata. 150/50/40/150 | VAKARIENĖ: Avižinių dribsnių košė (tausojantis). Bananai su trintomis braškėmis (augalinis). Pienas. 180/70/150 | VAKARIENĖ: Virtos bulvės (augalinis, tausojantis), varškės - žolelių padažas, linų sėmenys. Kakava be cukraus 180/70/120 | VAKARIENĖ: Ryžių dribsnių košė. Uogų džemas. Duona arba traputis su trintos varškės desertu. Hibiscus lapų arbata. 180/5/10/20/100 | VAKARIENĖ: Pieniška miežinių arba perlinių kruopų sriuba (tausojantis), sausainiai "Ežiukas". 200/30 |

Perspektyvinį valgiaraštį ir visą informaciją parengė: UAB "Mamos maisto paslaaptys" 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 tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje, ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje, įvyniotas į kepimo popierių.

Duona - patiekama kasdien 2-3 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 išėgomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabintas valgykloje, visus norinčius kviečiame susipažinti.

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išėiga gramais.

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

| PIRMADIENIS: PUSRYČIAI: | ANTRADIENIS: PUSRYČIAI: | TREČIADIENIS: PUSRYČIAI: | KETVIRTADIENIS: PUSRYČIAI: | PENKTADIENIS: PUSRYČIAI: |
|---|--|---|--|---|
| Kiaušinių košė su lydytu sviestu (tausojantis), skrebutis su prieskoinėmis žolelėmis. Pomidorų padažas, daržovės. Žolelių arbata be cukraus. 100/10/10/30/100 | Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu 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 (tausojantis). Trintas obuolių, braškių, bananų kokteilis (augalinis). 180/100 | Omletas su lydytu sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis). 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 (tausojantis), 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 (tausojantis), agurkų padažas. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 100/80/20/70 | Virtų bulvių blynai su kiauliena (žemaičių blynai), grietinės padažas su vovetaiteimis. Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 180/40/50 | Troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai su daržovių padažu (tausojantis). Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Daržovių salotos, natūralios arba marinuotos daržovės. 80/80/70 | Jautienos - kiaulienos mėsa su daržovėmis ir pilno grūdo makaronais (tausojantis), 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 | Skilandžiai su varške, trinti konservuoti vaisiai, natūralus jogurtas su chia sėklomis. Kmynų 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 (augalinis, 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 pakeitimai. Garnyras prie patiekalų gali keistis.

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

Apie patiekalus, turinčius alergenu, 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 konvekciniėje, įvyniotas į kepimo popierių.

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

Vaisiai dalijami klasėms ir valgomi ne pietų metu.

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

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

Skaičiai po išvardintais patiekalais nurodo patiekalo išėiga gramais.