

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

TVIRTINU:

Direktorė
Giedrė Statkutė

PIRMADIENIS:

ANTRADIENIS:

TREČIADIENIS:

KETVIRTADIENIS:

PENKTADIENIS:

PUSRYČIAI:

Apkepti sumuštiniai su pilno grūdo batonu, su dešrelėmis, fermentiniu sūriu, paskaninti kviečių sėlenomis. Morkų lazdelės. Kmynų arbata.
80/40/150

PUSRYČIAI:

Tiršta įvairių dribsnių kruopų košė paskaninta sviestu. Kefyro kokteilis su mangais arba braškėmis ir bananais.
220/10/200

PUSRYČIAI:

Pieniška sriuba su kruopomis. Sumuštinis su balta duona ir lydytu sūreliu.
250/10/20

PUSRYČIAI:

Kvietinių kruopų košė su sviestu. Bananų - uogų desertas. Žolelių arbata su medumi.
170/100/150

PUSRYČIAI:

Tiršta manų košė su sviestu, cinamonas. Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi. Juoda arbata.
150/31/150

PRIEŠPIEČIAI:

Vaisių ir uogų asorti
200

PRIEŠPIEČIAI:

Traputis su fermentiniu sūriu
10//20

PRIEŠPIEČIAI:

Vaisiai
200

PRIEŠPIEČIAI:

Sausainiai ir vaisių sultys
30/150

PRIEŠPIEČIAI:

Grūdų traputis su lydytu sūreliu arba medumi
10//20

PIETŪS:

Rugščių sriuba su virtais kiaušiniiais, jogurtinė grietinė, duona.
150/40

PIETŪS:

Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) arba šaltibarščiai, duona.
150/40

PIETŪS:

Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis), duona.
150/40

PIETŪS:

Trinta pievagrybių sriuba (tausojantis), duona.
150/40

PIETŪS:

Miltinių kukulaičių pieniška sriuba, duona.
150/40

1PATIEKALAS:

Makaronų lakštų plokštainis su kiaušiena, trintais pomidorais ir sūriu (lzanija). Šviežių daržovių miksas, salotos.
225/75

1PATIEKALAS:

Virta dešrelė, virtos bulvės, pomidorų padažas. Šviežių daržovių miksas, salotos.
140/100/20/75

1PATIEKALAS:

Troškinta kiaušiena su daržovėmis ir padažu (guliašas), virti griklai. Šviežių daržovių miksas, salotos.
80/75/75

1PATIEKALAS:

Kepta garuose lašiša su citrina ir žolelėmis, virti ryžiai, špinatų arba brokolių padažas. Šviežių daržovių miksas, salotos.
75/100/20/75

1PATIEKALAS:

Bulvių plokštainis su kiaušiena arba paukštiena, sviesto - grietinės padažas. Šviežių daržovių miksas, salotos.
170/30/75

VAKARIENĖ:

Manų košė pagardinta bananais ir braškėmis, sausainiai "Ežiukas", juoda arbata su citrina.
200/50/30/200

VAKARIENĖ:

Mieliniai blynai su obuoliais, jogurtinė grietinė, uogų džemas, vaisių salotos. Pienas.
150/15/100

VAKARIENĖ:

Miežinių kruopų košė su sviestu. Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi. Arbata su citrina.
150/31/150

VAKARIENĖ:

Virtų bulvių - varškės voleliai (tausojantis), jogurtinės grietinės padažas. Pienas arba kefyras.
180/20/100

VAKARIENĖ:

Trintos varškės desertas, skrudinta balta duona (skrebutis), uogų džemas arba trintos uogos. Kakava su pienu.
150/30/75

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 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 išėgomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabintas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ DARŽELIO 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.

200/26/150

PUSRYČIAI:

Sluoksniuotos tešlos trikampiai su varške
Geriamas jogurtas "Magija" su braškėmis
arba avių pieno gėrimas.

100/150

PUSRYČIAI:

Makaronai su sviestu, daržovių padažu
ir fermentiniu sūriu.
Arbata su citrina.

150/50/31/100

PUSRYČIAI:

Omletas su daržovėmis, pagardintas kviečių sėlenomis
(tausojantis), duona su česnakiniu sviestu ir žolelėmis,
natūralus pomidorų padažas, konservuoti žirneliai.
Kinrožių arbata su medumi.

120/31/50/200

PUSRYČIAI:

Grikių košė su troškintomis daržovėmis
(tausojantis). Varškės desertas su žele gaba-
liukais. Žolelių arbata.

200/37/150

PRIEŠPIEČIAI:

Vaisiai.
200

PRIEŠPIEČIAI:

Geriamas jogurtas ir sausainiai "Ežiukas"

150/40

PRIEŠPIEČIAI:

Daržovių miksas

250

PRIEŠPIEČIAI:

Vaisiai
200

PRIEŠPIEČIAI:

Traputis su tepamu sūreliu arba fermentiniu sūriu

10//20

PIETŪS:

Vištienos sultinys su viso grūdo makaronais
(tausojantis), duona.

150/40

PIETŪS:

Agurkinė sriuba su kruopomis (tausojantis),
grietinė, duona.

150/40

PIETŪS:

Šviežių arba raugintų kopūstų sriuba
(augalinis, tausojantis), duona.

150/40

PIETŪS:

Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis),
duona.

150/40

PIETŪS:

Ankštinių daržovių sriuba (augalinis,
tausojantis), duona.

150/40

1PATIEKALAS:

Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir
padažu arba kalakutienos kukuliai, pagardinti
kviečių sėlenomis (tausojantis), bešamelio
padažas, perlinės kruopos, salotos.

75/30/60/75

1PATIEKALAS:

Virtų bulvių voleliai.
Sviesto - grietinės padažas.

200/30

1PATIEKALAS:

Kepta paukštinės šlaunelė, virti
grikliai.
Šviežių daržovių miksas, salotos.

75/75/75

1PATIEKALAS:

Varškės apkepęs pagardintas sėlenomis (tausojantis),
trinti bananai su braškėmis arba uogų
džemas, jogurtinė grietinė.

200/50 arba 40 /30

1PATIEKALAS:

Tortilija su vištiena, daržovėmis ir sūriu.
Trintų morkų padažas, daržovės arba
troškinta jautiena su daržovėmis ir padažu.
Virti pilno grūdo makaronai. Šviežios daržovės.

140/40/50 arba 75/100/50

VAKARIENĖ:

Varškės virti kukuliai su manais (tausojantis),
jogurtinė grietinė. Morkų lazdelės.
Arbata su citrina.

180/35/40/200

VAKARIENĖ:

Pieniška kruopų sriuba (tausojantis),
Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi.
Morkų lazdelės.

250/31/40

VAKARIENĖ:

Dribsnių košė (skirtingų kruopų) pagar-
dinta linų semenimis, grūdų traputis su
džemu arba medumi. Kynų arbata.

230/15/150

VAKARIENĖ:

Keptos konvekinėje bulvių skiltelės su krynais.
Šviežių daržovių miksas, salotos.
Pienas arba kefyras.

200/75/200

VAKARIENĖ:

Virtos dešrelės, natūralus pomidorų padažas,
duona.
Šviežių daržovių miksas, salotos.

100/20/40/50

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 konvekinėje, 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 išėgomis, maistinės vertės paskaičiavimais ir alergenais) yra pakabinamas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.

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

TVIRTINU:  **Direktorė Giedrė Statkutė**

PIRMADIENIS:

ANTRADIENIS:

TREČIADIENIS:

KETVIRTADIENIS:

PENKTADIENIS:

PUSRYČIAI:

Varškės apkepas, pagardintas trintais bananais su uogomis, jogurtinė grietinė, kmynų arbata su medumi.

150/50/30/150

PUSRYČIAI:

Virtas kiaušinis, duona su česnakiniu sviestu, majonezas, šviežios dažovės, konservuoti žirneliai, plėniškas kokteilis (braškinis arba bananinis).

75/25/7/26/150

PUSRYČIAI:

Miežinių kruopų arba kvietinių kruopų košė (tausojantis), varškės sūrelis "Toffee", arbatžolių arbata su citrina.

200/45/200

PUSRYČIAI:

Omletas praturtintas kviečių ir avižų sėlenomis, šviežių daržovių salotos, duona, juoda arbata su pienu.

130/50/40/150

PUSRYČIAI:

Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis), grūdų traputis su lydytu sūreliu, kakava su pienu.

180/16/150

PRIEŠPIEČIAI:

Vaisių asorti
200

PRIEŠPIEČIAI:

Daržovių asorti
250

PRIEŠPIEČIAI:

Traputis su fermentiniu sūriu arba tepamu lydytu sūreliu
10/20

PRIEŠPIEČIAI:

Vaisių ir uogų asorti
200

PRIEŠPIEČIAI:

Pienas su sausainiais
30/150

PIETŪS:

Burokėlių sriuba (tausojantis), grietinė, duona.
150/40

PIETŪS:

Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), duona.
150/40

PIETŪS:

Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis), grietinė, duona.
150/40

PIETŪS:

Pieniška daržovių arba kruopų sriuba (tausojantis), duona.
150/40

PIETŪS:

Trinta špinatų - brokolių sriuba arba trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), duona
150/40

1PATIEKALAS:

Plovas su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis), šviežių daržovių miksas, marinuotos daržovės.

200/75

1PATIEKALAS:

Žuvies maltinis arba žuvies kepsnis, virti ryžiai arba perlinės kruopos, špinatų padažas. Šviežių daržovių miksas, salotos.

75 arba 75/75 arba 75/30/75

1PATIEKALAS:

Virtų bulvių blynai su mėsa (žemaičių blynai) Sviesto - grietinės padažas. Šviežių daržovių miksas, salotos.

150/30/50

1PATIEKALAS:

Jautienos troškiny su padažu arba jautienos maltinukas, brokolių padažas, pilno grūdo makaronai. Šviežių daržovių miksas, salotos.
75/75/50 arba 75/30/75/50

Kepti varškėčiai (tausojantis), trinti konservuoti vaisiai, jogurtinė grietinė.

200/40/30

VAKARIENĖ:

Omletas su daržovėmis, duona su česnakiniu sviestu, natūralios daržovės, natūralus pomidorų padažas, žolelių arbata.
100/25/50/20/100

VAKARIENĖ:

Pieniška sriuba su kruopomis arba makaronais, sausainiai "Ežiukas", vaisiai.
250/30/100

VAKARIENĖ:

Virti varškėčiai, jogurtinė grietinė, grūdų traputis su medumi ar uogų džemu.

150/20/16

VAKARIENĖ:

Pienų grūdų košė su sviestu ir linų sėmenimis (tausojantis), sumuštinis su varškės sūriu. Žolelių arbata.
180/31/200

VAKARIENĖ:

Virti kiaušiniai, konservuoti žirneliai, majonezas, duona su sviestu. Kmynų arbata su medumi.
75/26/10/200

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 klievieno 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 konvekciniame, įvyniotas į kepimo popierių.

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

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 pakabinamas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.