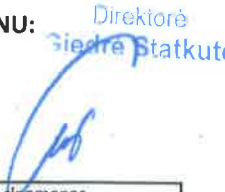


11-14 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MOKYKLOS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 1 (PIRMA VALGIARAŠČIO SAVAITĖ)

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. Kėmyčių arbata.
100/50/150

PUSRYČIAI:

Tiršta įvairių dribsnių kruopų košė paskaninta sviestu. Kefyro kokteilis su mangais arba braškėmis ir bananais.
250/30/200

PUSRYČIAI:

Pieniška sriuba su kruopomis. Sumuštinis su baltu duona ir lydytu sūreliu.
250/20/40

PUSRYČIAI:

Kvietinių kruopų košė su sviestu. Žolelių arbata su medumi. Bananų - uogų desertas.
200/30/200/150

PUSRYČIAI:

Tiršta manų košė su sviestu, cinamonas. Sumuštinis su varškės sūriu ir medumi. Juoda arbata.
200/31/200

PIETŪS:

Rūgščių sriuba su virtais kiaušiniams, jogurtinė grietinė, duona.
250/40

PIETŪS:

Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis) arba šaltibarščiai, duona.
250/40

PIETŪS:

Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis), duona.
250/40

PIETŪS:

Trinta pievagrybių sriuba (tausojantis), duona.
250/40

PIETŪS:

Miltinių kukulėlių pieniška sriuba, duona.
250/40

1PATIEKALAS:

Makaronų lakštų plokštainis su kiaušiena, trintais pomidorais ir sūriu (lazanija). Šviežių daržovių mikšas, salotos.
250/75

1PATIEKALAS:

Bandelės su viso grūdo dalių miltais ir linų sėmenimis bei kviečių sėlenomis, kiaušienos-maltinis (burgeris). Šv. Daržovių mikšas Natūralus pomidorų padažas
90/100/75/40

1PATIEKALAS:

Troškinta kiaušiena su daržovėmis ir padažu (gulašas), virti griklai. Šviežių daržovių mikšas, salotos.
75/45/75/75

1PATIEKALAS:

Kepta garuose laiša su citrina ir žolelėmis, virti ryžiai, špinatų arba brokolių padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.
75/100/30/75

1PATIEKALAS:

Bulvių plokštainis su kiaušiena arba paukštiena, sviesto - grietinės padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.
200/50/75

2PATIEKALAS:

Virti varškėčiai (tausojantis), sviesto - jogurtinės grietinės padažas.
250/50

2PATIEKALAS:

Virta dešrelė, virtos bulvės, pomidorų padažas. Šviežių daržovių mikšas, salotos.
200/100/75/40

2PATIEKALAS:

Virtų bulvių cepelinai su varške (didžkukuliai) sviesto - grietinės padažas.
250/60

2PATIEKALAS:

Varškės - ryžių pudingas, konservuoti vaisiai arba uogos, jogurtinė grietinė.
250/70/50

2PATIEKALAS:

Makaronai su vištiena ir daržovėmis grietinės padaže (tausojantis). Šviežių daržovių mikšas, salotos.
250/75

3PATIEKALAS:

Daržovių troškėnis su lęšiais (augalinis, tausojantis)
250/75

3PATIEKALAS:

Makaronai su daržovėmis, šviežių daržovių mikšas.
300/75

PAVAKARIAI:

Vaisių ir uogų asorti
250

PAVAKARIAI:

Traputis su fermentiniu sūriu
20/30

PAVAKARIAI:

Vaisiai
250

PAVAKARIAI:

Sausainiai ir vaisių sultys
40/200

PAVAKARIAI:

Grūdų traputis su lydytu sūreliu arba medumi
20/30

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 keplimo 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 pakabintas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.

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

TVIRTINU:

Direktorė
Giedrė Statkutė

PIRMADIENIS:

ANTRADIENIS:

TREČIADIENIS:

KETVIRTADIENIS:

PENKTADIENIS:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

PUSRYČIAI:

Ryžių dribsnių košė.
Traputis su trinta varške.
Kakava be cukraus.

250/26/200

Sluoksniuotos tešlos trikampiuokai su varške
Geriamas jogurtas "Magija" su braškėmis arba
avižių pieno gėrimas.

150/200

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

150/50/30/200

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

Kinrožių arbata su medumi.
150/50/31/200

Grikių košė su troškintomis daržovėmis
(tausojančias). Varškės desertas su žele
gaballukais. Žolelių arbata.

200/37/200

PIETŪS:

PIETŪS:

PIETŪS:

PIETŪS:

PIETŪS:

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

250/40

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

250/40

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

250/40

Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojančias),
duona.

250/40

Ankštinių daržovių sriuba
augalinių, tausojančias), duona.

250/40

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

1PATIEKALAS:

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

Šviežių daržovių mikšas, salotos.
75/30 arba 100/50/80/75

Kiaulienos nugarinė kepta su kukurūzų miltais.
Virtos bulvės su sviestu. Grybų padažas.
Šviežių daržovių mikšas, salotos.

100/100/50/75

Kepta paukštiesienos šlaunelė,
virti grikiai.
Šviežių daržovių mikšas, salotos.

100/150/75

Kiaulienos - daržovių - ryžių kukuliai (tausojančias),
kuskusas,
pomidorų - grietinės padažas.
Šviežių daržovių mikšas, salotos.

100/100/40/75

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

280/40/50 arba 70/55/100/75

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

2PATIEKALAS:

Blynai su bananais ir aguonomis.
Trinti konservuoti vaisiai.
Jogurtinė grietinė.

250/50/80

Virtų bulvių voleliai.
Sviesto - grietinės padažas.

230/50

Kepti varškėčiai (tausojančias), jogurtinė
grietinė, trintos uogos.

200/30/100

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

200/100 arba 40 /50

Mieliniai blynai su obuoliais,
jogurtinė grietinė,
trinti konservuoti vaisiai.

200/30/50

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

PAVAKARIAI:

Vaisiai.

250

Geriamas jogurtas ir sausainiai "Ežiukas"

150/50

Daržovių mikšas

250

Vaisiai

250

Traputis su tepamu sūreliu arba fermentiniu sūriu

2 vnt./30

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, prieskoniškėmis 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.

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

TVIRTINU:

Direktorė
Giedrė Staikutė

PIRMADIENIS:

ANTRADIENIS:

TREČIADIENIS:

KETVIRTADIENIS:

PENKTADIENIS:

PUSRYČIAI:

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

100/50/150

PUSRYČIAI:

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

250/30/200

PUSRYČIAI:

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

200/45/200

PUSRYČIAI:

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

150/50/40/200

PUSRYČIAI:

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

200/16/200

PIETŪS:

Burokėlių sriuba (tausojantis), grietinė, duona.

250/40

PIETŪS:

Ankštinių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis), duona.

250/40

PIETŪS:

Kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis), grietinė, duona.

250/40

PIETŪS:

Pieniška daržovių arba kruopų sriuba (tausojantis), duona.

250/40

PIETŪS:

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

250/40

1PATIEKALAS:

Plovas su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis). Šviežių daržovių miškas, salotos.

250/75

1PATIEKALAS:

Žuvies maltinis arba žuvies kepsnys, virti ryžiai arba perlinės kruopos, špinatų padažas. Šviežių daržovių miškas, salotos.

90/100 arba 75/40/75

1PATIEKALAS:

Bandelės su viso grūdo dalių miltais ir linų sėmenimis bei kviečių sėlenomis, pieniška dešrelė (dešralnis). Šv. salotų lapai, pomidorai, marinuoti agurkai. Natūralus pomidorų padažas, majonezas.

80/65/50/14/40

1PATIEKALAS:

Jautienos troškiny su padažu arba jautienos maltinukas, brokolių padažas, pilno grūdo makaronai. Šviežių daržovių miškas, salotos.

75/75/arba 75//30/75/75

Maltos paukštienos šnicelis arba paukštienos šlaunelių kepsnukai, daržovių padažas, virtos bulvės. Šviežių daržovių miškas, salotos.

100 arba 100/40/100/75

2PATIEKALAS:

Lietiniai su dešrelėmis. Baltas bešamelio padažas.

220/50

2PATIEKALAS:

Varškės apkepas praturtintas avižių sėlenomis, jogurtinė grietinė, vaisių salotos.

200/100/75/40

2PATIEKALAS:

Virtų bulvių blynai su mėsa (žemaičių blynai), Sviesto - grietinės padažas.

200/50/50

2PATIEKALAS:

Bananų ir obuolių sklandžiai, grietinės- uogų džemo pagardas.

250/50

2PATIEKALAS:

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

200/50/40

PAVAKARIAI:

Vaisių asorti

250

PAVAKARIAI:

Daržovių asorti

250

PAVAKARIAI:

Traputis su fermentiniu sūriu arba tepamu lydytu sūreliu

2vnt./30

PAVAKARIAI:

Vaisių ir uogų asorti

250

PAVAKARIAI:

Pienas su sausainiais

40/200

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 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 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 pakabintas valgykloje.

Visus norinčius kviečiame susipažinti.