

MIELI TĖVELIAI, KVIEČIAME SUSIPAŽINTI SU PERSPEKTYVINIU VALGIARAŠČIU (1–3, 4–7 METŲ)

Kiekvienos dienos meniu yra viešai skelbiamas kiekvienoje grupėje, todėl tėvai gali susipažinti kokį maistą gauna jų vaikai.

Esant būtinybei, kai kurie patiekalai ar jų sudedamosios dalys gali būti keičiamos.

Dėl informacijos apie alergijas arba netoleravimą sukeliančias medžiagas, maisto produktus kreiptis į lopšelio-darželio dietistą.

1 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Įvairių kruopų košė (T) Sviestas 82% Marinuoti agurkai Kefyras 2,5%	Pieniška ryžių kruopų košė (T) Braškės Pienas 2,5%	Manų kruopų košė (T) Braškės Pienas 2,5%	Virti makaronai (T) Sūris Kakava su pienu	Kvietinių dribsnių pienoška košė (T) Uogos Pienas 2,5%
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Vanduo Burokėlių sriuba su bulvėmis (A, T) Troškinta kalakutiena (T) Virti makaronai (T) Kopūstų salotos su morkomis Pomidorai	Vanduo su citrina Avinžirnių sriuba su bulvėmis (A, T) Viso grūdo duona Jautienos maltinis su morkomis (T) Virtos bulvės Salotų lapų mišinys su ridikėliais ir aliejaus padažu	Vanduo Špinatų sriuba su bulvėmis(T) Viso grūdo duona Vištienos kotletas su kukurūzais (T) Virti ryžiai Agurkų ir krapų salotos (A) Paprika Salotų lapai	Vanduo su citrina Šviežių kopūstų sriuba (A, T) Troškinta žuvis su daržovėmis (T) Biri grikių kruopų košė Agurkai Pomidorai Salotų lapai	Vanduo Lęšių sriuba (A, T) Smulkinta troškinta jautiena (T) Žiedinių kopūstų ir bulvių košė Agurkai Paprika Pomidorai
VAKARIENĖ				
Viso grūdo skryliai (T) Grietinė 10% Arbata (be cukraus)	Kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (T) Jogurtas Arbata (be cukraus)	Bulvių košė Marinuoti agurkai Sviesto – grietinės padažas Kefyras 2,5%	Virtas kiaušinis (T) Duona su sviestu Žali žirnėliai Arbata (be cukraus)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (T) Jogurtas natūralus 3,5% Arbata (be cukraus)

T.- tausojantis; A.- augalinis

2 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė (T) Obuolys Pienas 2,5%	Grikių kruopų košė (T) Sviesto – grietinės padažas Arbata (be cukraus)	Pieniška miežinių dribsnių košė (T) Uogos Pienas 2,5%	Manų kruopų košė (T) Cinamonas/cukrus Pienas 2,5%	Įvairių kruopų košė (T) Marinuoti agurkai Kefyras 2,5%
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Vanduo su citrina Špinatų sriuba su bulvėmis(T) Duona (viso grūdo) Vištienos kukuliai (T) Virti makaronai Pekino kopūsto, agurkų, morkų, pomidorų, porų salotos su aliejaus padažu	Vanduo su citrina Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T) Viso grūdo duona Garuose pagamintas kiaulienos kepsnys (T) Bulvių košė Salotų mišinys su agurkais, ridikėliais ir aliejaus padažu Pomidorai	Vanduo su citrina Lęšių sriuba (A, T) Troškinta veršiena (T) Biri grikių kruopų košė Agurkų ir krapų salotos Paprika Pomidorai	Vanduo Pomidorinė sriuba su ryžiais (T) Troškinta žuvis (riebi) (T) Virtos bulvės Burokėlių salotos su ž. žirneliais ir aliejumi Paprika Salotų lapai	Vanduo su citrina Žiedinių kopūstų sriuba (A, T) Viso grūdo duona Troškinta paukštienos šlaunelių mėsa (T) Virti ryžiai Morkų, obuolių, porų salotos su grietine Agurkai Pomidorai
VAKARIENĖ				
Trinta varškė su braškėmis (T) Bandelė su cinamonu Arbata (be cukraus)	Pilno grūdo lietiniai Grietinė 30% Uogos Arbata (be cukraus)	Morkų, varškės, avižinių dribsnių blynai Jogurtas Arbata be cukraus	Omletas su sūriu (T) Duona (viso grūdo) Natūralus pomidorų padažas Agurkai Arbata (be cukraus)	Virti varškėčiai su spelta miltais (T) Sviesto – grietinės padažas Arbata (be cukraus)

T.- tausojantis; A.- augalinis

3 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Avižinių dribsnių košė (T) Obuolys Pienas 2,5%	Miežinių dribsnių košė (T) Uogos Pienas 2,5%	Virti makaronai su sūriu (T) Arbata be cukraus	Sausi pusryčiai su pienu (T) Sumuštinis su sūriu Arbata (be cukraus)	Manų kruopų košė (T) Uogos Pienas 2,5%
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Vanduo Žirnių sriuba (A, T) Maltas kalakutienos kukulis (T) Virti ryžiai Morkų salotos su česnakų ir al. padažu Pomidorai Salotų lapai	Vanduo su citrina Žiedinių kopūstų sriuba (A, T) Viso grūdo duona Kiaulienos plovos (T) Pomidorai Agurkai	Vanduo Daržovių sriuba (T) Viso grūdo duona Troškinta kiauliena (T) Virtos bulvės Agurkų ir krapų salotos (A) Paprika Pomidorai	Vanduo su citrina Pupelių sriuba su bulvėmis (T) Duona (viso grūdo) Garinis žuvies (liesa) maltinis (T) Biri grikių kruopų košė Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus padažu Salotų lapai Agurkai	Vanduo Perlinių kruopų sriuba (T) Duona (viso grūdo) Vištienos kukulis (T) Žiedinių kopūstų ir bulvių košė Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejaus padažu Paprika
Blynai su spelta miltais (T) Jogurtas Arbata (be cukraus)	Garuose pagamintas omletas (T) Natūralus pomidorų padažas Viso grūdo duona Žalių žirnelių ir kukurūzų salotos Arbata be cukraus	Morkų apkepas su varške (T) Grietinė 30% Uogos Kakava su pienu (be cukraus)	Varškės spygliukai (T) Grietinė 30% Arbata (be cukraus)	Virtos dešrelės (T) Viso grūdo duona Kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus padažu Arbata (be cukraus)

T.- tausojantis; **A.-** augalinis.