

MIELI TĒVELIAI, KVIEČIAME SUSIPAŽINTI SU PERSPEKTYVINIU VALGIARAŠČIU

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 keičiami.

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

1 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTI

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Penkių grūdų dribsnių košė; Uogienė; Kakava su pienu	Avižinių dribsnių košė; Uogienė; Čiobrelių arbata	„Senelių“ kruopų košė; Grietinės padažas; Arbata su medumi	Tiršta miežinių kruopų košė; Grietinės padažas; Arbata	Tiršta grikių kruopų košė; Grietinės padažas; Pienas (2,5 proc.)
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Žirnių sriuba su bulvėmis; Duona (juoda); Mėsos kukuliai; Grietinės padažas su pomidorų padažu; Bulvių košė; Kopūstų-porų salotos su aliejaus padažu; Sultys	Špinatų sriuba su bulvėmis; Duona (juoda); Maltos kiaulienos kepsnys „Svogūnėlis“; Virtos bulvės; Sviestas; Pekino kop. salotos su agurkais ir aliejaus pad.; Sultys	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis; Duona (juoda); Kiaulienos guliašas; Bulvių košė; Pekino kopūstų-pomidorų salotos su aliejaus padažu; Obuolių-kriaušių kompotas	Šv. kopūstų sriuba; Duona (balta); Troškinta paukštiena (šald. šlaunelės); Biri ryžių kruopų košė; Morkų-obuolių-porų salotos su grietine; Sultys	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais; Duona (balta); Virtinukai su varške; Sviesto-grietinės padažas; Sultys
PAVAKARIAI				
Varškės ir ryžių apkepas; Saldus grietinės padažas; Mėtų arbata su citrina	Lietiniai; Saldus grietinės padažas; Arbata su pienu	Pieniška makaronų sriuba; Sumuštinis su dešra	Daržovių troškiny su dešrelėmis Agurkas; Kefyras	Žuvies kepinukai; Burokėlių salotos su žaliais žirneliais; Batonas; Čiobrelių arbata su citrina

2 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Tiršta manų kruopų košė; Uogienė; Sumuštinis su sūriu; Vaisinė arbata su citrina	Bulvių košė; Grietinės padažas; Marinuoti agurkai; Kefyras	Kvietinių dribsnių košė; Sviesto-grietinės padažas; Žalia arbata	Košė "Niekutis"; Sviesto-grietinės padažas; Mėtų arbata	Makaronai su sūriu; Grietinės padažas su pomidorų padažu; Juoda arbata su citrina
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis; Duona (balta); Kiaulienos plovai; Pomidorai; Obuolių kompotas	Špinatų sriuba su bulvėmis; Duona (balta); Virtinukai su mėsa; Sviesto-grietinės padažas; Obuolių-kriaušių kompotas	Barščių sriuba su bulvėmis; Duona (balta); Maltas paukštienos šnicelis; Bulvių košė; Morkų salotos su česnakais ir majonezu; Sultys	Žiedinių kopūstų sriuba; Duona (juoda); Kepta žuvis; Virtos bulvės; Salotos "Naujiena" (burokėliai, žali žirneliai, obuoliai, grietinė); Sultys	Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis; Duona (balta); Maltas kiaulienos šnicelis; Virtos bulvės; Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais; Razinų kompotas
PAVAKARIAI				
Virtos dešrelės; Virtos bulvės; Kopūstų salotos; Žalia arbata	Varškės-ryžių apkepas; Uogienė; Čiobrelių arbata	Blynėliai; Grietinė, cukrus; Arbata su pienu	Virti varškėčiai; Grietinė; Raudona arbata su citrina	Omletas; Batonas; Žali žirneliai; Čiobrelių arbata

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

3 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Sausi pusryčiai su pienu; Sumuštinis su sviestu ir česnaku; Žalia arbata	Tiršta grikių kruopų košė; Sviesto-grietinės padažas; Melisos arbata	Miežinių dribsnių košė; Sviesto-grietinės padažas; Čiobrelių arbata su medumi	Omletas; Žali žirnėliai; Batonas; Kmyną arbata	Tiršta ryžių kruopų košė; uogienė; Mėtų arbata
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais; Duona (juoda); Maltos kiaulienos kepsnys „Netikras zuikis“; Sviesto – grietinės padažas; Virtos bulvės; Pomidorai; Sultys	Ankšt. daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis; Duona (juoda); Kalakutienos guliašas; Bulvių košė; Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejaus padažu; Džiovintų vaisių kompotas	Barščių sriuba su bulvėmis; Duona (balta); Maltos kiaulienos kepsnys su kmykais „Berželis“; Bulvių košė; Salotos „Pavasaris“ (pekino kop., ridikėliai, agurkai) su grietine; Sultys	Daržovių sriuba; Duona (balta); Maltos kiaulienos ir jautienos kotletas „Biržų“; Virtos bulvės; Ridikų salotos su morkomis, obuoliais ir grietine; Sultys	Barščių sriuba su pupelėmis ir šviežiais kopūstais; Duona (juoda); Bulvių plokštainis su paukštiena (šald. šlaunelės); Sviesto-grietinės padažas; Troškinta paukštiena (šlaunelės); Bulvių košė; Agurkai; Sultys
PAVAKARIAI				
Kepti varškėčiai; Uogienė; Čiobrelių arbata	Skryliai; Grietinės padažas; Vaisinė arbata su citrina	Lietiniai; Grietinė, cukrus; Juoda arbata	Apkepti makaronai su varške; Grietinė; Arbata su pienu	Varškės spygliukai; Grietinės padažas; Žalia arbata su citrina

Dėl informacijos apie alergijas arba netoleravimą sukeliančias medžiagas, maisto produktus kreiptis į lopšelio-darželio dietistą. Maitinimo organizavimo klausimais teirautis galite nemokamu Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos telefono linijos numeriu. Nemokamas tel.: 8 800 40 403