

## MIELI TĖVELIAI, 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 VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
Perlinių kruopų ir bulvių košė (T); Svogūnai (A); Agurkas*; Kefyras 2,5%.	Ryžių kruopų košė su ekologišku kokosų aliejumi (A, T); Kokosų drožlės; Pienas 2,5%.	Penkių grūdų dribsnių košė (T); Gervuogės*; Pienas 2,5%.	Virti makaronai (T); Kietasis sūris 40%; Arbata (be cukraus).	Kvietinių dribsnių pieniška košė (T); Bananas (susmulkintas); Pienas 2,5%.
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>				
Vaisiai	Vaisių salotos (A)	Vaisiai	Kepti obuoliai su varškės kremu (T)	Vaisiai
<b>PIETŪS</b>				
Vanduo; Burokėlių sriuba su bulvėmis* (A, T); Viso grūdo duona; Veršienos guliašas (T); Virti makaronai (T); Kopūstų salotos su morkomis* (A); Pomidorai; Salotų lapai.	Vanduo su citrina; Pupelių sriuba su bulvėmis (A, T); Viso grūdo duona; Jogurtinė grietinė 10%; Kiaulienos maltinis (T); Bulvių, brokolių, ž.žirmelių košė (T); Morkos šiaudeliais; Agurkai*; Pomidorai slyviniai.	Vanduo; Špinatų sriuba su bulvėmis (T); Viso grūdo duona; Vištienos kotletas su kukurūzais (T); Virti ryžiai; Virtų burokėlių salotos su agurkais (A); Paprika; Salotų lapai.	Vanduo su citrina; Šviežių kopūstų sriuba (A, T); Grietinė jogurtinė 10%; Viso grūdo duona; Menkės filė kukulaičiai (T); Biri grikių kruopų košė; Agurkų ir krapų salotos*; Pomidorai; Salotų lapai.	Vanduo; Lęšių sriuba (A, T); Smulkinta troškinta jautiena (T); Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (T); Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (A); Pomidorai.
<b>PAVAKARIAI</b>				
Viso grūdo skryliai (T); Grietinė 10%; Arbata (be cukraus).	Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (T); Jogurtas natūralus 3,5%; Šilauogės*; Kakava su pienu (be cukraus).	Avinžirnių troškiny (A, T); Agurkai*; Kefyras 2,5%.	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais; Jogurtas natūralus 3,5%; Šilauogės*; Pienas 2,5%.	Garinis omletas (T); Natūralus pomidorų padažas; Duona (viso grūdo); Agurkas*; Arbata (be cukraus).

\* pagal sezoną; L.- lopšelis D.- darželis; T.- tausojantis; A.- augalinis.

## 2 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
Pieniška avižinių dribsnių košė (T); Pienas 2,5%.	Grikių kruopų košė (T); Grietinė 10%; Pienas 2,5%.	Bolivinės balandos košė su kokosų aliejumi (A, T); Šilauogės*; Pienas 2,5%.	Įvairių kruopų pienoška košė (žirniai, kviečiai, rugiai, miežiai) (T); Sviestas 82%; Agurkas*; Kefyras 2,5%.	Kukurūzų kruopų košė (T); Pienas 2,5%.
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>				
Daržovių ir vaisių salotos (A,T)	Vaisiai	Daržovių ir vaisių sultys	Kepti vaisiai (T)	Vaisiai
<b>PIETŪS</b>				
Vanduo su citrina; Špinatų sriuba su bulvėmis (T); Duona (viso grūdo); Garinis maltos veršienos kepsnys (T); Biri ryžių kruopų košė (T); Pekino kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (A); Pomidorai.	Vanduo; Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T); Viso grūdo duona; Vištienos kukuliai (T); Bulvių košė (T); Morkų, obuolių, porų salotos su grietine; Pomidorai.	Vanduo su citrina; Pomidorinė sriuba su ryžiais (A, T); Viso grūdo duona; Troškinta kiauliena (T); Virti viso grūdo makaronai (T); Daržovių salotos su aliejumi (A).	Vanduo; Žiedinių kopūstų sriuba (A, T); Duona (viso grūdo); Kepta žuvis (T); Virtos bulvės (T); Burokėlių salotos su ž. žirneliais ir aliejumi (A); Paprika; Salotų lapai.	Vanduo su citrina; Lęšių sriuba (A, T); Viso grūdo duona; Troškinta paukštiena (T); Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais (T); Špinatų salotos su ridikėliais (A); Agurkai*; Pomidorai.
<b>PAVAKARIAI</b>				
Pilno grūdo lietiniai; Grietinė 10%; Šilauogės*; Arbata (be cukraus).	Spelta miltų virti varškėčiai (T); Grietinė jogurtinė 10%; Arbata (be cukraus).	Omletas su pomidorais (T); Pomidorų padažas; Agurkai*; Kefyras 2,5%.	Morkų, avižinių dribsnių, varškės blynai; Grietinė 10%; Šilauogės*; Arbata (be cukraus).	Bulvių kukuliai su spelta miltais (A, T); Pomidorų padažas; Kefyras 2,5%.

\* pagal sezoną; L.- lopšelis D.- darželis; T.- tausojantis; A.- augalinis.

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

### 3 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PUSRYČIAI</b>				
Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietinėle (T); Pienas 2,5%.	Grikių kruopų košė (T); Grietinė 10%; Pienas 2,5%.	Miežinių kruopų košė (T); Bananas; Pienas 2,5%.	Penkių grūdų dribsnių košė (T); Pienas 2,5%.	Manų košė su cinamonu (T); Šviežios avietės*; Pienas 2,5%.
<b>PRIEŠPIEČIAI</b>				
Kepti obuoliai su varškės kremu (T)	Vaisiai	Jogurtas su vaisiais	Vaisiai	Vaisių salotos (A)
<b>PIETŪS</b>				
Vanduo; Daržovių sriuba; Viso grūdo duona; Vištienos filė kukuliai (T); Ryžių-lęšių košė (A, T); Morkų, obuolių, porų salotos su grietine; Pomidorai; Salotų lapai.	Vanduo su citrina; Žirnių sriuba su bulvėmis (A, T); Veršienos plovos (T); Pomidorai; Salotų lapai; Agurkai švž.*.	Vanduo; Žiedinių kopūstų sriuba (A, T); Viso grūdo duona; Kiauliena su troškintais švž. kopūstais* (T); Virtos bulvės (A, T); Daržovių salotos su aliejumi (A); Salotų lapai.	Vanduo su citrina; Pupelių sriuba su bulvėmis (A, T); Duona (viso grūdo); Garinis žuvies maltinis (T); Biri grikių kruopų košė (A, T); Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su grietine; Paprika; Salotų lapai.	Vanduo; Perlinių kruopų sriuba (A, T); Viso grūdo duona; Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T); Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (T); Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais (T); Agurkų ir krapų salotos*; Morkos šviežios šiaudeliais; Virti burokėliai šiaudeliais.
<b>PAVAKARIAI</b>				
Varškės spygliukai (T); Grietinė 10%; Arbata (be cukraus)	Virtas kiaušinis (T); Duona su sviestu (juoda); Žali žirneliai. Arbata (be cukraus)	Virti moliūginiai bulvinukai (T); Grietinė jogurtinė 10%; Kefyras 2,5.	Morkų apkepas su varške (T); Grietinė 10%; Šilauogės*; Arbata (be cukraus).	Makaronai su sūriu (T); Arbata (be cukraus).

\* pagal sezoną; L.- lopšelis D.- darželis; T.- tausojantis; A.- augalinis.

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