

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
PUSRYČIAI				
Perlinių kruopų ir bulvių košė (T) Sviestas 82% Marinuoti agurkai* Kefyras 2,5%	Tiršta pieniška ryžių kruopų košė (T) Uogos* Pienas 2,5%	Penkių grūdų dribsnių košė virta avižų gėrime (A, T) Bananas (susmulkintas) Pienas 2,5%	Virti makaronai (T) Kietasis sūris 40% Kakava su pienu (be cukraus)	Kvietinių dribsnių pieniška košė (T) Uogos* Pienas 2,5%
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Daržovių ir vaisių salotos (A,T)	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Vanduo Burokėlių sriuba su bulvėmis* (A, T) Troškinta kalakutiena (T) Virti makaronai (T) Kopūstų salotos su morkomis ir aliejaus padažu* (A) Pomidorai	Vanduo su citrina Pupelių sriuba su bulvėmis (A, T) Viso grūdo duona Kiaulienos maltinis su morkomis (T) Virtos bulvės (A, T) Špinatų salotos su ridikėliais ir aliejaus padažu (A)	Vanduo Špinatų sriuba (T) Viso grūdo duona Vištienos kotletas su kukurūzais (T) Virti ryžiai (A, T) Agurkų ir krapų salotos (A)* Paprika Salotų lapai	Vanduo su citrina Šviežių kopūstų sriuba (A, T) Žuvies (liesa) filė kukulaičiai (T) Biri grikių kruopų košė (A, T) Virtų burokėlių salotos su agurkais (A) Pomidorai slyviniai Salotų lapai	Vanduo Lęšių sriuba (A, T) Smulkinta troškinta jautiena (T) Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (T) Agurkas* Paprika Pomidorai
VAKARIENĖ				
Viso grūdo skryliai (T) Grietinė 10% Arbata (be cukraus)	Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (T) Jogurtas natūralus 3,5% Arbata (be cukraus)	Virti bulvių kukuliai (T) Grietinė 30% Arbata (be cukraus)	Garinis omletas (T) Natūralus pomidorų padažas Viso grūdo duona Žali žirneliai Arbata (be cukraus)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais Jogurtas natūralus 3,5% Arbata (be cukraus)

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

2 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Grikių kruopų košė (T) Pienas 2,5%	Avižinių dribsnių košė virta avižių gėrime (A, T) Obuolys Pienas 2,5%	Pieniška miežinių dribsnių košė (T) Uogos* Pienas 2,5%	Manų kruopų košė (T) Uogos* Pienas 2,5%	Įvairių kruopų pieniška košė (žirniai, kviečiai, rugiai, miežiai) (T) Marinuoti agurkai* Kefyras 2,5%
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Vanduo su citrina Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T) Duona (viso grūdo) Garinis maltos kiaulienos kepsnys (T) Bulvių košė (A, T) Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejaus padažu (A) Pomidorai	Vanduo Špinatų sriuba (T) Viso grūdo duona Vištienos kukuliai (T) Virti makaronai (T) Pekino kopūsto, agurkų, morkų, pomidorų, porų salotos su aliejaus padažu (A)	Vanduo su citrina Lęšių sriuba (A, T) Troškinta veršiena (T) Biri grikių kruopų košė (A, T) Agurkų ir krapų salotos (A)* Paprika Pomidorai	Vanduo Pomidorinė sriuba su ryžiais (A, T) Viso grūdo duona Troškinta žuvis (riebi) (T) Virtos bulvės (T) Burokėlių salotos su ž. žirneliais ir aliejumi (A) Paprika Salotų lapai	Vanduo su citrina Žiedinių kopūstų sriuba (A, T) Viso grūdo duona Troškinta paukštienos šlaunelių mėsa (T) Ryžių-lęšių košė (A, T) Morkų, obuolių, porų salotos su grietine Agurkai* Pomidorai
VAKARIENĖ				
Pilno grūdo lietiniai Grietinė 10% Uogos* Arbata (be cukraus)	Bulvių kukuliai su varške (T) Grietinė 30% Arbata be cukraus	Morkų, varškės, avižinių dribsnių blynai (T) Jogurtas natūralus 3,5% Arbata be cukraus	Omletas su sūriu (T) Natūralus pomidorų padažas Agurkas* Arbata be cukraus	Spelta miltų virti varškėčiai (T) Jogurtinės grietinės-sviesto padažas 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.

3 SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė (T) Obuolys Pienas 2,5%	Pieniška miežinių dribsnių košė (T) Uogos* Pienas 2,5%	Virti makaronai su sūriu (T) Arbata be cukraus	Penkių grūdų dribsnių košė (T) Bananas (susmulkintas) Pienas 2,5%	Manų kruopų košė (T) Uogos* Pienas 2,5%
PRIEŠPIEČIAI				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS				
Vanduo Žirnių sriuba (A, T) Maltas kalakutienos kukulis (T) Virti ryžiai (A, T) Morkų salotos su česnakų ir al. padažu (A) Pomidorai slyviniai Salotų lapai	Vanduo su citrina Žiedinių kopūstų sriuba (A, T) Viso grūdo duona Veršienos plovos (T) Pomidorai Agurkai švž.*	Vanduo Daržovių sriuba (A,T) Viso grūdo duona Troškinta kiauliena (T) Virtos bulvės (A, T) Agurkų ir krapų salotos (A)* Paprika Pomidorai	Vanduo su citrina Pupelių sriuba su bulvėmis (A, T) Duona (viso grūdo) Garinis žuvies (liesa) maltinis (T) Biri grikių kruopų košė (A, T) Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus padažu (A) Salotų lapai Agurkai*	Vanduo Perlinių kruopų sriuba (A, T) Viso grūdo duona Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T) Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (T) Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejaus padažu (A) Paprika
VAKARIENĖ				
Virti moliūginiai bulvinukai (T) Grietinė 30% Arbata be cukraus	Garinis omletas (T) Natūralus pomidorų padažas Troškinti avinžirniai su ž.žirneliais, paprika ir pomidorais (A, T) Arbata be cukraus	Morkų apkepas su varške (T) Grietinė 10% Uogos* Kakava su pienu (be cukraus)	Varškės spygliukai (T) Jogurtas natūralus 3,5% Arbata (be cukraus)	Cukinių blynėliai Grietinė 10% 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