

**ELEKTRŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“  
PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS ( 4-7 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPEI )**

1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena
<b><u>Pusryčiai</u></b>				
Omletas	Miežinių kruopų košė	„Močiutės“ košė	Ryžių kruopų košė	Perlinių kruopų košė su sėlenėlėmis
Konservuoti žirneliai	Batonas viso grūdo su sviestu	Traputis su lydytu sūriu	Sūrio dešrelės „Pik-Nik“ 40% rieš.	Duoniukai
Duona (bemielė, tamsi) su sviestu	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Žirnių užtepėlė
Kmynų-citrinų arbata (nesaldinta)	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
Vaisiai				
<b><u>Pietūs</u></b>				
Kopūstų sriuba	Perlinių-žirnių sriuba	Pupelių sriuba	Valstiečių sriuba	Žiedinių kopūstų sriuba su paprika
Troškintas jautienos kukulis	Karališki balandėliai	Vištienos krūtinėlės ir darž. troškiny	Žuvies šnicelis	Vištienos maltinukas (šlaun.mėsa)
Griekiai	Jogurtinis padažas	Pomidorų, agurkų salotos (jog.grietinė 10% rieš.)	Viso grūdo makaronai	Ryžiai
Raugintas arba marinuotas agurkas	Virtos bulvės	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Burokėlių salotos su raug. kopūstais (alyvogių aliejus)	Morkų salotos su obuoliais ir migdolų riešutais (alyvuogių aliejus, citrinų sultys)
Šviežias pomidoras	Duona kaimiška bemielė		Šviežias agurkas	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis
Duona su grūdais ir saulėgrąžomis			Duona kaimiška bemielė	
<b><u>Vakarienė</u></b>				
Bulvių-morkų košė	Varškės-manų apkepas	Pieniška makaronų sriuba	Blynėliai su bananais ir obuoliais	Varškės-bulvių „Sniego“ kukuliai
Pienas 2.5% rieš.	Padažas su kons. vaisiais	Bananas	Ekologiškas natūralus jogurtas (pad.)	Ek. jogurtinė grietinė 10% rieš.(pad)
Ekologiškas natūralus jogurtas 2.5% r.	Vaisių arbata (nesaldinta)		Vaisių arbata (nesaldinta)	Kefyras 2.5% rieš.
				Vaisiai

Pastaba: Valgiaraštis suderintas su Elektrėnų valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 2018 m. gruodžio 13 d. valgiaraščio vertinimo pažyma Nr.VVP-8630

Esant būtinybei, patiekalai gali būti keičiami. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nemokamos telefono linijos numeris 8 800 40403

**ELEKTRŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“  
PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS ( 4-7 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPEI )**

6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena
<b><u>Pusryčiai:</u></b>				
Virtas kiaušinis su majonezu	Penkių grūdų košė	„Senelio“ košė	Kvietinių kruopų košė	Avižinių dr. košė ir cinamonu
Sumuštinis (bemielių duona) su raugintu arba mar.agurku	Duoniukai	Traputis su lydytu sūriu	Sūrio dešrelės „Pik-Nik“ 40% rieš.	Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Kmylių-citrinų arbata (nesaldinta)	Pupelių užtepėlė	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
Vaisiai	Žolelių arbata (nesaldinta)	Vaisiai	Vaisiai	
	Vaisiai			
<b><u>Pietūs:</u></b>				
Pupelių-ryžių kruopų sriuba	Bulvių-konservuotų žirnelių sriuba	Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis	Žirnių sriuba	Burokėlių-kopūstų sriuba
Mėsos maltinukas. „Tiltukas“(kiauliena)	Troškinta mėsa (kiauliena)	Troškintos vištienos file su kons. kukurūzais ir paprikomis	Žuvies kukulis	Vištienos šnicelis (šlaun.mėsa)
Virtos bulvės	Viso grūdo makaronai	Ryžiai	Jogurtinis padažas	Jogurtinis padažas
Konservuoti žirneliai	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raug. agurkais (alyvuogių aliejus)	Raugintų kopūstų salotos su morkomis (alyvuogių aliejus)	Bulvių košė	Grikiai
Pomidoras	Duona kaimiška bemielių	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir mork.(alyv.,al.,cit.sul.)	Morkų salotos su obuoliais (natūralus jogurtas 2.5% rieš.)
Duona su grūdais ir saulėgrąžomis			Duona kaimiška bemielių	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis
<b><u>Vakarienė:</u></b>				
Virti makaronai su fer. sūriu	Virti varškėtukai	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Sklindžiai su bananais	Daržovių troškinys
Ekologiškas natūralus jogurtas 2.5%	Ek. jogurtinė grietinė 10% rieš.(pad)	Bananas	Ekologiškas natūralus jogurtas (pad.)	Kefyras 2,5% rieš.
Vaisių arbata (nesaldinta)	Vaisių arbata (nesaldinta)		Vaisių arbata (nesaldinta)	Vaisiai

Pastaba: Valgiaraštis suderintas su Elektrėnų valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 2018 m. gruodžio 13 d. valgiaraščio vertinimo pažyma Nr.VVP-8630

Esant būtinybei, patiekalai gali būti keičiami. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nemokamos telefono linijos numeris 8 800 40403

**ELEKTRŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“**  
**PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS ( 4-7 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPEI )**

11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena
<b>Pusryčiai</b>				
Omletas su sūriu	„Draugystės“ košė	Grikių kruopų košė	Manų kruopų košė	Avižinių dr. košė su bananais
Konservuoti žirneliai	Batonas viso grūdo su sviestu	Traputis su lydytu sūriu	Sūrio dešrelės „Pik-Nik“ 40% rieš.	Duoniukai
Duona (bemielė, tamsi) su sviestu	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Morkų užtepėlė
Kmynų-citrinų arbata (nesaldinta)	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
				Vaisiai
<b>Pietūs</b>				
Rugštynių sriuba	Daržovių sriuba	Burokėlių sriuba	Agurkinė sriuba	Brokolių sriuba su paprika
Troškintas kiaulienos kukulis	Mėsos maltinukas „Biržų“ (jaut.,kiaul.)	Troškintos vištienos filė su kons. žirneliais ir paprikomis	Žuvies maltinukas	Troškintos vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (šlaun.mėsa)
Grikliai	Ryžiai	Biri perlinių kruopų košė	Bulvių košė	Viso grūdo makaronai
Raugintas arba marinuotas agurkas	Kopūstų salotos su morkomis (alyvuogių aliejus)	Pekino kopūstų salotos su agurkais ir morkomis (alyv. al.,citr.sultys)	Burokėlių salotos su kons. žirneliais ir raug. agurkais (alyvuogių aliejus).	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (alyv.al.,citr. sultys)
Pomidoras	Duona kaimiška bemielė	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona kaimiška bemielė	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis
Duona su grūdais ir saulėgrąžomis				
<b>Vakarienė</b>				
Virti makaronai su daržovėmis	Kepti varškėčiai	Pieniška ryžių kruopų sriuba	Sklindžiai su obuoliais	Bulvių piršteliai
Pienas 2.5% rieš.	Ek. jogurtinė grietinė 10% rieš.(pad)	Bananas	Ekologiškas natūralus jogurtas (pad.)	Ek. jogurtinė grietinė 10% rieš.(pad)
Vaisiai	Vaisių arbata (nesaldinta)		Vaisių arbata (nesaldinta)	Kefyras 2.5% rieš.

Pastaba: Valgiaraštis suderintas su Elektrėnų valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 2018 m. gruodžio 13 d. valgiaraščio vertinimo pažyma Nr.VVP-8630

Esant būtinybei, patiekalai gali būti keičiami. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nemokamos telefono linijos numeris 8 800 40403