

ELEKTRŪNŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „PASAKA“

PERSPEKTYVINIS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS (1 – 3 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPEI)

1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena
<u>Pusryčiai</u>				
Omletas su sūriu	Miežinių kruopų košė	Perlinių kruopų košė su sėlenėlėmis	Ryžių kruopų košė	Manų kruopų košė
Konservuoti žirnėliai	Duoniukai	Traputis su lydytu sūriu	Sūrio dešrelės „Pik-Nik“ 40% riebumo	Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Duona (bemielė, tamsi) su sviestu	Morkų užtepėlė	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
Kmynų - citrinų arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Vaisiai	Vaisiai			
<u>Pietūs</u>				
Pupelių sriuba	Daržovių sriuba	Trinta žiedinių kopūstų sriuba su paprika	Perlinių kruopų - žirnių sriuba	Burokėlių - kopūstų sriuba
Troškintas jautienos kukulis	Troškinta mėsa (kiauliena)	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (vištienos šlaunelių mėsa)	Kepta lašišos filė	Plovas su vištiena
Viso grūdo virti makaronai	Grikiai	Ekologiška jogurtinė grietinė 10% riebumo (padažas)	Ryžai	Morkų salotos su obuoliais (ekologiškas natūralus jogurtas 2,5% riebumo, citrinų sultys)
Šviežių kopūstų salotos su morkomis arba raugintų kopūstų salotos (alyvuogių aliejus)	Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (alyvuogių aliejus)	Morkų lazdelės	Pekino kopūstų salotos su agurkais ir morkomis (alyvuogių aliejus ,citrinų sultys.)	Daržovių rinkinukas
Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Daržovių rinkinukas	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis
Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis		Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	
<u>Vakarienė</u>				
Bulvių - morkų košė	Varškės - manų apkepas	Pieniška makaronų sriuba	Sklindžiai su bananais	Daržovių troškiny
Pienas 2.5% riebumo	Konservuotų vaisių padažas	Bananas	Pienas	Kefyras 2.5% riebumo
Ekologiškas natūralus jogurtas 2.5% riebumo	Vaisių arbata (nesaldinta)		Vaisių arbata (nesaldinta)	

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 (1 – 3 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPEI)

6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena
Pusryčiai:				
Virtas kiaušinis su majonezu	Penkių grūdų košė	„Draugystės“ košė	Kvietinių kruopų košė	Avižinių dribsnių košė
Sumuštinis (duona su grūdais) su raugintu arba marinuotu agurku	Duoniukai	Traputis su lydytu sūriu	Sūrio dešrelės „Pik-Nik“ 40% riebumo	Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Kmynų - citrinų arbata (nesaldinta)	Žirnių užtepėlė	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)
Vaisiai	Žolelių arbata (nesaldinta)	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
	Vaisiai			
Pietūs:				
Kopūstų sriuba	Valstiečių sriuba	Barščiai su pupelėmis	Žirnių sriuba	Bulvių - konservuotų žirnelių sriuba
Troškintas kiaulienos kukulis	Karališki balandėliai (kiauliena), jogurtinis padažas	Troškinta vištienos krūtinėlės filė	Žuvies maltinukas	Kalakutienos šnicelis (blauzdelių mėsa)
Grikiai	Virtos bulvės	Ryžiai	Bulvių košė	Viso grūdo virti makaronai
Konservuoti žirneliai su morkomis	Morkų lazdelės	Raugintų kopūstų salotos arba šviežių kopūstų salotos (alyvuogių aliejus)	Burokėlių salotos (alyvuogių aliejus, citrinų sultys)	Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (alyvuogių aliejus, citrinų sultys)
Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas
Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis
Vakarienė:				
Sklindžiai su obuoliais	Virti varškėtukai	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Virti makaronai su fermentiniu sūriu	Apkeptos virtos bulvės
Ekologiškas jogurtas 3,2% riebumo (padažas)	Ekologiška jogurtinė grietinė 10% riebumo (padažas)	Bananas	Pienas	Kefyras 2.5% riebumo
Vaisių arbata (nesaldinta)	Vaisių arbata (nesaldinta)			

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 (1 – 3 METŲ VAIKŲ AMŽIAUS GRUPEI)

11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena
Pusryčiai				
Omletas	Penkių grūdų košė	Grikių kruopų košė	Avižinių dribsnių košė su bananais	Manų kruopų košė
Konservuoti žirneliai	Sumuštinis su fermentiniu sūriu	Traputis su lydytu sūriu	Sūrio dešrelės „Pik-Nik“ 40% riebumo	Duoniukai
Duona (duona su grūdais) su sviestu	Žolelių arbata (nesaldinta)	Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)	Pupelių užtepėlė
Kmynų - citrinų arbata (nesaldinta)	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Vaisiai				
Pietūs				
Pupelių - ryžių kruopų sriuba	Rūgštynių sriuba	Burokėlių sriuba	Agurkinė sriuba	Trinta brokolių sriuba su paprika
Mėsos maltinukas. „Tiltukas“(kiauliena)	Jautienos guliašas	Kepta vištienos šlaunelių mėsa	Žuvies šnicelis	Kalakutienos kukulis su sezamo sėklomis (blauzdelių mėsa)
Viso grūdo virti makaronai	Grikliai	Biri perlinių kruopų košė	Bulvių košė	Viso grūdo virti makaronai
Morkų lazdelės	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (alyvuogių aliejus)	Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir morkomis (alyvuogių aliejus ,citrinų sultys)	Burokėlių salotos (alyvuogių aliejus, citrinų .sultys)	Morkų salotos su obuoliais ir migdolų riešutais (alyvuogių aliejus, citrinų sultys)
Daržovių rinkinukas	Raugintų kopūstų salotos arba šviežių kopūstų salotos (alyvuogių aliejus)	Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas	Daržovių rinkinukas
Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis	Duona su grūdais ir saulėgrąžomis
Vakarienė				
Kepti varškėčiai	Bulvių plokštainis	Pieniška ryžių kruopų sriuba	Mieliniai blynai	Varškės – ryžių apkepas
Ekologiška jogurtinė grietinė 10% riebumo (padažas)	Ekologiška jogurtinė grietinė 10% riebumo (padažas)	Bananas	Ekologiškas jogurtas 2,5% (padažas)	Konservuotų vaisių padažas
Vaisių arbata (nesaldinta)	Pienas 2.5% riebumo		Vaisių arbata (nesaldinta)	Žolelių arbata (nesaldinta)

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