

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu (82%) ir braškėmis (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (t) Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (t) Batonas su sviestu (82%), virtais kiaušiniiais ir pomidorais Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Burokėlių sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo ruginė duona (L) Kalakutienos maltinukas su grikių koše (t) / (D) Grikių troškinys su kalakutiena (t) Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (a) Stalo vanduo	Lęšių sriuba (t), (a) Viso grūdo ruginė duona Kapotės vištienos apkepas (t) Bulvių košė (t) Paprikų (D), pomidorų ir agurkų lėkštelė (a) Stalo vanduo	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine (t) Viso grūdo ruginė duona (L) Kiaulienos kukuliai su daržovėmis (t) / (D) Kiaulienos lizdeliai su daržovėmis ir sūriu (t) Virtos perlinės kruopos (t) Lapinių salotų, agurkų ir pomidorų salotos (a) Stalo vanduo	(L) Trinta pupelių sriuba (a), (t) / (D) Pupelių sriuba (a), (t) Viso grūdo ruginė duona Virti jautienos-kiaulienos kukuliai (t) Virti ryžiai (a) Agurkai, morkos (a) Stalo vanduo	(L) Trinta žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su grietine (t) / (D) Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su grietine (t) Viso grūdo bemielių duona (L) Orkaitėje kepti lašišos kotletai (t) / (D) Orkaitėje kepti lašišų kepsneliai (t) Virtos bulgur kruopos (t), (a) Virtų burokėlių salotos su obuoliais (a) Stalo vanduo
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Virti varškėčiai (t) Grietinės (30%) – sviesto (82%) padažas Vanduo / nesaldinta arbata	Sklindžiai su obuoliais Trintos uogos Vanduo / nesaldinta arbata	Kietųjų kviečių makaronai su vištiena ir konservuotais kukurūzais (t) Vanduo / nesaldinta arbata	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (t) Agurkas Kefyras (2,5%)	Pieniška makaronų sriuba (t) Traputis Vanduo / nesaldinta arbata

L – lopšelis; D – darželis

Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (t) Traputis Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (t) Kakava su pienu (2,5%) Sezoniniai vaisiai	Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82%) (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška manų košė su sviestu (82%) ir uogomis (t) Varškės sūris (22%) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Trinta daržovių sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo bemielė duona (L) Malta jautiena padaže (t) / (D) Jautienos befstrogenas (t) Bulvių košė (t) (L) Pjaustyti agurkai (a) / (D) Daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšių) (a) Stalo vanduo	(L) Trinta žiedinių kopūstų sriuba su grietine (30%) (t) / (D) Žiedinių kopūstų sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo ruginė duona Kapotos vištienos kepsiukai (t) Brinkintos kuskuso kruopos (a) Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (a) Stalo vanduo	(L) Trinta avinžirnių sriuba su grietine (30%) (t) / (D) Avinžirnių sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo ruginė duona Virtų bulvių apkepas su kiauliena ir grietine(30%) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (a) / (D) Šviežios traškios morkytės (a) Stalo vanduo	Trinta moliūgų sriuba (t) Viso grūdo ruginė duona (L) Troškinta malta triušiena su grietine ir daržovėmis (t) / (D) Troškinta triušiena su grietine ir daržovėmis (t) Bulvių košė (t) Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (a) Stalo vanduo	Burokėlių sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo bemielė duona Jūrinių lydekų filė kotletukas (t) Virti ryžiai (t) Plėšyti šviežių salotų lapai, pjaustyti agurkai (a) Stalo vanduo
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Sklindžiai Trintos uogos (t) Vanduo / nesaldinta arbata	Virti varškėčiai (t) Grietinės (30%) – sviesto (82%) padažas Vanduo / nesaldinta arbata	Makaronai su troškintomis daržovėmis (t) Kefyras (2,5%)	(L) Virti varškėčiai (t) / (D) Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška ryžių sriuba (t) Batonas su sviestu (82%) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai

L – lopšelis; D – darželis

Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (t) Batonas su sviestu (82%) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82%) (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška kuskuso košė su sviestu (82%) (t) Traputis Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Žirnių sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo ruginė duona (L) Ryžių plovos su malta kiauliena (t) / (D) Ryžių plovos su kiauliena (t) Burokėlių ir salierų salotos (t), (a) Stalo vanduo	Trinta daržovių sriuba (t) Viso grūdo ruginė duona (L) Virti vištienos kukuliai (t) / (D) Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (t) Bulvių košė (t) Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (a) (D) Pjaustyti pomidorai Stalo vanduo	Lęšių sriuba (t), (a) Viso grūdo bėmielė duona (L) Maltos kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (t) / (D) Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (t) Paprika, ridikėliai (a) Stalo vanduo	Miežinių kruopų sriuba (t),(a) Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai su kiauliena (t) Bulvių košė (t) Agurkai, pomidorai (a) Stalo vanduo	Kopūstų sriuba su grietine (30%) (t) Viso grūdo bėmielė duona Baltos žuvies apkepas (t) Virtos bulgur kruopos (t) Lapinės salotos su ridikėliais ir šviežiais agurkais (a) Stalo vanduo
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Lietiniai blynai Braškių uogienė Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis	Varškės-ryžių apkepas (t) Uogų ir bananų tyrė (t) Vanduo / nesaldinta arbata	Omletas (t) Viso grūdo ruginė duona Marinuoti agurkai Vanduo / nesaldinta arbata	Makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (t) Vanduo / nesaldinta arbata Sezoniniai vaisiai	Pieniška grikių sriuba (t) Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) Vanduo / nesaldinta arbata

L – lopšelis; D – darželis

Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu