

Mažeikių lopšelis-darželis „Saulutė“
2020–2021 mokslo metų valgiaraščiai 4 savaitėms

1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰
Manų košė su cinamonu, duonos lazdelės G,P	Omletas, viso grūdo ruginė duona su česnakiniu užtepu, pomidorai K,G	Miežinė košė su sėlenomis, sviestu, sūrio lazdelė G,P	Kukurūzų košė, grietinės padažas su avietėmis P	Varškė, trintos šviežios uogos Vaniliniai piršteliai P,G
Arbata	Arbata	Arbata	Arbata	Kakava
Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰
Pomidorų ir leščių sriuba, duona G,P	Špinatų sriuba, duona G,K,P	Pertrinta žalių žirnelių sriuba su skrebučiais G,P	Barščiai su pupelėmis, duona G,P	Sultinys su morkomis ir perliniu kuskusu, duona G
Kiaulienos pjausnys, padažas, bulvių košė G,P,K	Lašišos ir jūros lydekos maltinis, padažas, makaronai G,P,K	Kalakutienos pjausnys, padažas, bulvių košė K,G,P	Nugarinės kepsnys, padažas, griekiai su daržovėmis P,K	Bulvių plokštainis su paukštiena, grietinės padažas P
Agurkai, burokėlių salotos	Morkų salotos su salieru, burokėlių salotos Sal.	Pomidorai, agurkai, baltų ridikų lazdelės	Burokėlių ir konservuotų agurkų salotos, kopūstų salotos	Kefyras P
Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰
Obuoliai, morkų lazdelės	Vaisių ir uogų kokteilis	Bananai	Melionas, obuoliai	Obuoliai, morkų lazdelės
Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰
Makaronai su daržovėmis ir dešra, pomidorai G,P	Ryžių ir daržovių troškiny su paukštiena balta viso grūdo duona su lydyto sūrio užtepėle G,P	Varškės ir ryžių apkepas, trintos šviežios uogos P,K	Bulvių, morkų ir žalių žirnelių košė su sviestu, bandelė P,G	Pieniška ryžių sriuba, sumuštinis su fermentiniu sūriu P,G
Arbata	Arbata	Pienas P	Pienas P	

Valgiaraščius sudarė maitinimo organizatorė Dalina Daukantienė

Pastaba: įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti maisto produktus ar patiekalus, nesumažinant energetinės vertės. VMVT nemokamos linijos tel. : 8-800-40403

Alergenų žymėjimas: G- gliutimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, ŽR- žemės riešutai ir jų produktai, R- riešutai, P- pienas ir jo produktai, Sal. –salierai ir jų produktai, Sez.-sezamo sėklos ir jų produktai.

2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰
Grikių košė su sviestu, sūrio lazdelė P	Avižinių dribsnių košė su cinamonu, šviesi viso grūdo duona su sviestu G,P	Putpelių kiaušiniai, viso grūdo ruginė duona su česnakiniu užtepu, pomidorai K, G	Varškė, trintos šviežios uogos, vaniliniai piršteliai P,G	Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu, pomidorai G,P
Arbata	Arbata	Arbata	Kakava P	Arbata
Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰
Špinatų sriuba, duona G, K,P	Kaimiška bulvienė su kruopomis, duona G,P	Barščiai, duona G,P	Pertrinta žiedinių kopūstų ir brokolių sriuba, duona G,P	Paukštiesos sultinys su makaronais, paukštiena, duona G
Maltinis su daržovėmis ir ryžiais, padažas, bulvių košė P,K,G	Sterko maltinis, padažas, bulvės G,K,P	Paukštiesos pjausnys, padažas griekiai su morkomis, aliejumi G,K,P	Kepta paukštiesos blauzdelė, padažas, makaronai G,P	Koldūnai, grietinės padažas G,K,P
Morkų ir salierų salotos, burokėlių salotos Sal.	Žali žirneliai, pomidorai, agurkai	Morkų ir kukurūzų salotos, burokėlių ir agurkų salotos	Agurkai, pomidorai, paprikų lazdelės	
Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰
Bananai	Obuoliai, morkų lazdelės	Kivi vaisiai, morkų lazdelės	Bananai	Mandarinai, obuoliai
Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰
Pieniška dešrelė, agurkai, duona su česnakiniu užtepu G	Varškės kubeliai su grietinės padažu G,P,K	Vafliniai sklindžiai, trintos šviežios uogos G,P,K	Pieniška perlinių kruopų sriuba, sumuštinis su sūriu G,P	Bulvių, morkų, žalių žirnelių košė su sviestu P,G pynė su aguonomis
Kmynų arbata	Arbata	Pienas P		Pienas P

Valgiaraščius sudarė maitinimo organizatorė Dalina Daukantienė

Pastaba: įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti maisto produktus ar patiekalus, nesumažinant energetinės vertės. VMVT nemokamos linijos tel. : 8-800-40403

Alergenų žymėjimas: G- gliutimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, ŽR- žemės riešutai ir jų produktai., R- riešutai, P- pienas ir jo produktai, Sal. –salierai ir jų produktai, Sez-sezamo sėklos ir jų produktai.

3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰
Manų košė su cinamonu, sūrio lazdelė, G,P	Varškė, trintos šviežios uogos, pynė su aguonomis G,P	Grikių košė su sviestu, balta duona su lydyto sūrio užtepėle G,P	Putpelių kiaušiniai, viso grūdo duona su česnakiniu sviestu, agurkai G,K	Pieniška dešrelė, agurkai, duona su sviestu, G,P
Arbata	Kakava P	Arbata	Arbata	Kmynų arbata
Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰
Pertrinta žalių žirnelių sriuba su skrebučiais G,P	Bulvienė su lęšiais, duona G,P	Raugintų kopūstų sriuba, duona G,P	Špinatų sriuba, duona G,P,Klg,	Pupelių sriuba, duona G,P
Paukštienos kukuliai su sezamu, padažas, bulvės Sez.,P	Lašišos ir jūros lydekos maltinis, padažas, ryžiai G,P,K	Kiaulienos pjausnys, padažas, bulvių košė G,P,K	Kalakutienos maltinis, padažas, griekiai P,G,K	Virtiniai su varške, vanilinis grietinės padažas P,K
Morkų, burokėlių lazdelės su citrina, aliejumi, kopūstų salotos	Morkų salotos su kukurūzais, kinietišku kopūstų salotos	Agurkai, baltų ridikų lazdelės, burokėlių salotos	Pomidorai, kopūstų, salotos, paprikų lazdelės	
Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰
Obuoliai	Melionas, morkų lazdelės	Bananai	Kriaušės, morkų lazdelės	Vaisių ir uogų kokteilis
Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰
Vafliniai sklindžiai, trintos šviežios uogos P,G,K	Daržovių troškiny su jautiena, agurkai P	Varškės kubeliai, grietinės padažas P,K	Perlinių kruopų troškiny su daržovėmis ir kiauliena, agurkai, balta duona su varškės užtepėle G,P	Bulvių, žirnių košė, sviesto ir grietinės padažas, pynė su aguonomis G,P
Arbata	Kefyras P	Arbata	Arbata	Pienas P

Valgiaraščius sudarė maitinimo organizatorė Dalina Daukantienė

Pastaba: įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti maisto produktus ar patiekalus, nesumažinant energetinės vertės. VMVT nemokamos linijos tel. : 8-800-40403

Alergenų žymėjimas: G- glitimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, ŽR- žemės riešutai ir jų produktai., R- riešutai, P- pienas ir jo produktai, Sal. –salierai ir jų produktai, Sez.-sezamo sėklos ir jų produktai.

4 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰	Pusryčiai 8³⁰ - 9⁰⁰
Grikių košė su sviestu, traškučiai P	Miežinė košė su sviestu, sūrio lazdelė G,P	Omletas, viso grūdo ruginė duona su česnakiniu užtepu, agurkai G,P,K	Avižinių dribsnių košė su cinamonu, balta viso grūdo duona su uogiene G,P	Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu, pomidorai G,P
Arbata	Arbata	Kmynų arbata	Arbata	Kakava P
Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰	Pietūs 11³⁰ - 12³⁰
Sultinys su morkomis perliniu kuskusu, duona GP	Špinatų sriuba, duona G,P,K	Avinžirnių ir perlinių kruopų sriuba, duona G,P	Pertrinta žiedinių kopūstų, brokolių sriuba, duona G,P	Barščiai su pupelėmis, duona G,P
Daržovių troškiny su kalakutiena, agurkai P	Sterko ir jūros lydekos kepsnys, padažas, bulvių košė G,P,K	Koldūnai, grietinės padažas G,P,K	Kepta paukštienos blauzdelė, padažas, ryžiai P	Kiaulienos kukuliai, padažas, makaronai G,P,K
Kefyras P	Morkų salotos su salieru, Sal. kinietišku kopūstų ir paprikos salotos		Agurkai, pomidorai,	Kopūstų salotos, agurkai
Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰	Pavakariai 15⁰⁰
Obuoliai, morkų lazdelės	Bananai	Vaisių ir uogų kokteilis	Melionas, morkų lazdelės	Obuoliai, mandarinai
Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰	Vakarienė 16³⁰ - 17⁰⁰
Varškės ir ryžių apkepas, trintos uogos G,P,K	Lietiniai su dešrele, grietinės padažas G,P,K	Troškintas paukštienos kukulis, bulvių košė morkų, baltų ridikų lazdelės G,P	Bulvių košė sviesto ir grietinės padažas, sausainiai P,G	Grikių troškiny su daržovėmis, kiauliena, balta duona su varškės užtepele G,P
Arbata	Arbata	Arbata	Pienas P	Kmynų arbata

Valgiaraščius sudarė maitinimo organizatorė Dalina Daukantiene

Pastaba: įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti maisto produktus ar patiekalus, nesumažinant energetinės vertės. VMVT nemokamos linijos tel. : 8-800-40403

Alergenų žymėjimas: G- glitimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, ŽR- žemės riešutai ir jų produktai, R- riešutai, P- pienas ir jo produktai, Sal. –salierai ir jų produktai, Sez.-sezamo sėklos ir jų produktai.