

IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ VAIKAMS 15 DIENŲ EINAMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS
1 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS PUSRYČIAI | ANTRADIENIS PUSRYČIAI | TREČIADIENIS PUSRYČIAI | KETVIRTDIENIS PUSRYČIAI | PENKTADIENIS PUSRYČIAI |
|---|--|---|---|--|
| (1) Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu, pjaustyti vaisiai ir uogos (sezoniniai, konservuoti) (augalinis, tausojantis) | (1) Grikių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) | (1-7) Manų košė su cinamonu (tausojantis) | (1) Miežinių (kvietinių) kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) | (1-3-7) Omletas, (tausojantis) daržovių salotos |
| (7) Varskės sūris su medumi | (1-3-7) Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu | Keptų obuolių ir kriaušių asorti | (7) Grūdėta varškė su trintomis uogomis | (1-7) Pilno grūdo duona su sviestu |
| Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | (7) Pienas | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| (7) Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis | (7) Burokėlių sriuba su grietine | Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) | (7) Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis | (1-7) Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis |
| (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona |
| (3) I. Kiaulienos su daržovėmis ir ryžiais maltinis (tausojantis) | I. Kepta paukštienos šlaucelė (blauzdelė) (tausojantis) | (1-3) I. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) | (4) I. Kepta laišos filė (tausojantis) | I. Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis) |
| (3) II. Jautienos ir ryžių kukulis (tausojantis) | (3) II. Kepta vištienos filė (tausojantis) | II. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis) | (4-3) II. Laišos medaliono kepsnys (tausojantis) | (1-3-7) II. Virti kalakutienos kukuliai, daržovių padažas (7) |
| Virtos bulvės | (7) Virti ryžiai su ciberžole | (1-7) Virtos perlinės kruopos | (7) Bulvių košė | (7) Virti lėšiai |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi | Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi | Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi | Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi |
| Agurkas/pomidoras / paprika | Agurkas | Pomidoras / agurkas | Pomidoras | Pomidoras / ridikėliai |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| (1-3-7) Varskės ir bananų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) | (3-7) Virtų bulvių didžkukuliai su varške, (tausojantis) ir grietine | (1-3-7) Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas | (1-3-7) Varskės sklandžiai su trintomis uogomis | Konvecinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | (7) Kefyras | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) | (7) Varskės ir jogurto pad., kefyras |
| arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ |
| (1-3-7) Lietiniai su bananais ir trintomis uogomis | (3-7) Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) ir grietine | (3-7) Grikių ir daržovių kepinukai su jogurtu, (tausojantis) agurkas | (1-3-7) Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) | (1-3) Kopūstų ir morkų kotletai su keptomis bulvių skiltelėmis (augalinis, tausojantis) |
| (7) Pienas | (7) Kefyras | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata | (7) Varskės ir jogurto pad., kefyras |

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai:

(1) – Glicimo turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta);

(3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė

*Auklių lapšėlo-darželio "Ezerėlis" direktorė

Rita Daubarienė
2023-03-21

2 SAVAITĒ

| PIRMADIENIS PUSRYČIAI | ANTRADIENIS PUSRYČIAI | TREČADIENIS PUSRYČIAI | KETVRTADIENIS PUSRYČIAI | PENKTADIENIS PUSRYČIAI |
|---|--|---|--|--|
| (1) Perlinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausoj.) Vaisiai (sezoniniai, konserv.) | (7) Ryžių košė su sviestu (tausojančias) vaisiai (sezoniniai, konservuoti) | (1) Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojančias) | (7) Grikių košė su sviestu (tausojančias) | (1) Penkių grūdų dribsniu košė su avižų gėrimu, vaisiai (sezoniniai, šaldyti, konservuoti) (augalinis, tausojančias) |
| Juoda arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | (7) Pienas | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) |
| (7) Varškės sūris su medumi | (1-7) Grūdų traputis su sūrio užtepėle | (1-7) Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais | Smulkinti bananai su trintomis braškėmis | (1-7) Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| (3-7) Rūgštynių sriuba su daržovėmis ir kiaušiniu | Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) | (7) Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine | Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis) | (7) Burokėlių sriuba su grietine |
| (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona |
| (1-3) I. Kiaulienos maitinis (tausojančias) | I. Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis (tausojančias) | (1-3-4) I. Žuvies maitinis (tausojančias) | (1-3) I. Viso grūdo virti makaronai su kiaušiena (jautiena) (tausojančias) | (1-3-7) I. Virti kalakutienos kukuliai (tausojančias) |
| (7) Daržovių padažas | (7) II. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojančias) | (1-3-4) II. Žuvies apkepas (tausojančias) | II. Ryžių troškiny su kiaušiena (jautiena) ir daržovėmis (tausojančias) | (7) morkų padažas |
| (7) Virti griekiai | (7) Bulvių košė | (1-7) Virtos perlinės kruopos | Agurkas/ridikėliai | Virtos bulvės |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alicijumi | Pomidorų ir agurkų salotos su alicijumi | Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir alicijumi | (7) Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu | Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir alicijumi |
| Pomidoras/paprika | Ridikėliai | Pomidoras | Pomidoras | Pomidoras |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| (1-3-7) Bananų ir obuolių sklandžiai su trintais konservuotais vaisiais | (1-3-7) Virtinukai su varške ir grietine (tausojančias) | (1-3-7) Omletas, (tausojančias) su cukinija ir sūriu, agurkas | (1-3-7) Lieciniai su varške ir trintais konservuotais vaisiais | (1-7) Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojančias) |
| (7) Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | (1-7) Pilno grūdo duona su sviestu | Melisų arbata (nesaldinta) | (1-3-7) Obuolių pyragas |
| arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ |
| (1-3-7) Kepti moliūgų arba cukinijų blynai su jogurtu | (1-3-7) Varškės apkepas (tausojančias) su natūraliu jogurtu/konservuotais vaisiais | (1-3-7) Virti viso grūdo makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojančias) agurkas | (3-7) Virtų bulvių blynai su varškės idaru, grietine | (1-3-7) Virti varškėčiai su grietine (tausojančias) |
| (7) Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) |

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai:

(1) – Glitimo turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta);

(3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

Korogavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė

Maistinių lapšėlio darželis "Ezerėlis" m. direktorė

Rita Daubarienė

1015-03-21

| PIRMADIENIS PUSRYČIAI | ANTRADIENIS PUSRYČIAI | TREČIADIENIS PUSRYČIAI | KETVIRTADIENIS PUSRYČIAI | PENKTADIENIS PUSRYČIAI |
|--|---|--|--|---|
| Ryžių (arba ryžių dribsnių) košė su ryžių gėrimu (augalinis tausojantis) pjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti) | (1) Miežinių kruopų košė su avių gėrimu (augalinis tausojantis) | (1) Avizinių dribsnių košė su avių gėrimu (augalinis, tausoja.) ir pjaustytais vaisiais, uogomis (sezoniniai, konservuoti) | (1-3-7) Omletas (tausojantis), agurkas/ridikėliai/cukinija | (7) Grikių košė su sviestu |
| Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Juoda arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) |
| (7) Varskės sūris su medumi | (1-3-7) Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušinių | (7) Grūdėta varškė | (1-7) Pilno grūdo duona su sviestu | Bananų ir apelsinų desertas |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| (7) Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine | Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) | (7) Burokėlių sriuba su grietine | (7) Trinta moliūgų (brokolių) sriuba | (1) Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis) |
| (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona | (1) Pilno grūdo duona |
| I. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | (4) I. Kepta laišos filė (tausojantis) | (7) I. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis) | (3) I. Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis) | (3) I. Kepta kalakutienos filė (tausojantis) |
| (1-3) II. Troškintas jautienos ir kiaulienos maitinis (tausojantis) | (1-3) II. Laišos medaliono kepsnys (tausojantis) | II. Kepta paukšties sjaunelė (blauzdė) (tausojantis) | II. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis) | (1-3) II. Troškintas vištienos maitinis (tausojantis) |
| (7) Virti griekiai | Virtos bulvės | (7) Bulvių košė | (1-7) Virtos perlinės kruopos | (7) Virti ryžiai su ciberžole |
| Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi | Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi | (9) Morkų, obuolių ir salicrų salotos su alyvuogių aliejumi | Burokėlių salotos su aliejumi | Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi |
| Agurkas | Pomidoras | Pomidoras / agurkas | Agurkas | Pomidoras |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| (1-3-7) Virti varškėčiai su kukurūzų miltais, (tausojantis) | (1-3-7) Lietiniai su trintomis uogomis | (1-3-7) Pieniška pilno grūdo (kukurūzų) makaronų sriuba (tausojantis) | Konvekinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | (1-3-7) Kepti varškėčiai su trintomis uogomis |
| (7) grietinė | (7) Vaisių ir uogų kokteilis su pienu | (1-7) Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais | (7) Varskės ir jogurto padažas, kefyras | Ramunėlių arbata (nesaldinta) |
| arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ |
| (1-3-7) Varskės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) | (1-3-7) Obuolių sklandžiai su trintomis uogomis | (1-3-7) Varskės spygliukai, (tausojantis) grietinė | (1-3-7) Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) | (1-3) Bulvių, morkų ir varškės kukulaičiai su natūraliu jogurtu (tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | (7) Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | (1-7) Grūdų traputis su varškės užt. | (7) Kefyras |

Maisto patiekaluose nurodytos alergija ir netoleravima sukeliančios medžiagos arba produktai:

(1) – Gliūno turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta);

(3) – Kiaušiniai ir jų produktai; (4) – Žuvis; (7) – Pienas ir jo produktai; (9) – Salierai.

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė

Šiaulių lopšelio-darželio "Ežerėlis" 2023 m. direktorė

Rita Daubarienė

2023-03-21