

Šiaulių r. Kairių lopšelio-darželio „Spindulėlis“ 20 dienų perspektyvinis valgiaraštis

I savaitės valgiaraštis

Pirma diena	Antra diena	Trečia diena	Ketvirta diena	Penkta diena
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Manų kruopų košė (tausojantis)	Kvietinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis)	Penkių rūšių grūdų dribsnių košė (tausojantis)
Uogos	Bananai smulkinti	Trintos uogos*	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru
Pienas 2,5%	Arbata nesaldinta	Pienas 2,5%	Tepamas sūrelis „Mildutė“	Arbata nesaldinta
			Kmynų arbata nesaldinta	
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Obuolių salotos	Vaisiai	Vaisių salotos (augalinis)	Vaisiai	Vaisiai
	Plėšoma sūrio dešrelė		Grūdėta varškė 7%	
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Agurkų sriuba (tausojantis)	Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	Rugštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Maltos jautienos kepsnys su morkų įdaru (tausojantis)	Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	Bulvių plokštainis su moliūgu	Keptas žuvies paplotėlis (jūros lydeka, tausojantis)	Kepta paukštienos filė (tausojantis)
Bulvių košė	Rudųjų ryžių-lęšių košė (augalinis, tausojantis)	Grietinė jogurtinė 10%	Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	Pupelių ir daržovių troškinys (tausojantis, augalinis)
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	Morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi		Virtų burokėlių salotos su agurkais*	Agurkų ir krapų salotos*
Agurkai*	Pomidorai		Pomidorai	Salotų lapai
<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 40% (tausojantis)	Virti varškėčiai (tausojantis)	Kepti avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Cukinių blynėliai (tausojantis)	Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)
Kefyras 2,5%	Grietinė jogurtinė 10%	Pomidorų padažas	Pomidorų padažas	Grietinė jogurtinė 10%
	Pienas 2,5%	Agurkai*	Kefyras 2,5%	Pienas 2,5%
		Arbata nesaldinta		
<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>
Viso grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu 13%	Avižinių dribsnių košė	Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	Trinta varškė 9% su uogomis	Sūrio lazdelės „PIK NIK“
Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta

* pagal sezoną

II savaitės valgiaraštis

Pirma diena	Antra diena	Trečia diena	Ketvirta diena	Penka diena
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Viso grūdo avižinių dribsnių košė	Ryžių kruopų košė su aliejumi (tausojantis, augalinis)	Penkių rūšių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	Brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)
Uogos*	Razinos	Uogos*	Kietasis sūris 40%	Pomidorų padažas
Sviestas 82%	Arbata nesaldinta	Pienas 2,5%	Arbata nesaldinta	Viso grūdo duona
Arbata nesaldinta				Agurkai*
				Kmynų arbata nesaldinta
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Melionas	Vaisių salotos (augalinis)	Šviežių morkų ir bananų salotos (augalinis)	Kepti obuoliai su varškės kremu (tausojantis)	Vaisiai
Žaliasis kokteilis				Datulės džiovintos
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis, augalinis)	Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Šviežių kopūstų sriuba* (tausojantis, augalinis)	Lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)
Pomidorų padažas	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Viso grūdo duona
Viso grūdo duona	Kiauliena gabaliukais, troškinta (tausojantis)	Vištienos kotletas su kukurūzais (tausojantis)	Viso grūdo duona	Jautienos kukulaičiai (tausojantis)
Kalakutienos filė kotletai (tausojantis)	Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė (tausojantis)	Virtos bulvės	Kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė (tausojantis, augalinis)
Virti ryžių makaronai	Morkos šiaudeliais	Virtų burokėlių salotos su agurkais*	Biri grikių kruopų košė	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Agurkai*	Salotų lapai	Agurkų ir krapų salotos*	Pomidorai
Pomidorai	Pomidorai		Pomidorai	
Salotų lapai	Saulėgrąžų daigai***		Salotų lapai	
<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>
Pupelių, salierų ir morkų troškinys (tausojantis, augalinis)	Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Avinžirnių troškinys (augalinis, tausojantis)	Varškės pudingas (tausojantis)
Šviežios daržovės	Jogurtas natūralus 3,5%	Jogurtas natūralus 3,5%	Agurkai*	Jogurtas natūralus 3,5%
Kefyras 2,5%	Uogos*	Uogos*	Kefyras 2,5%	Uogos*
	Pienas 2,5%	Arbata nesaldinta		Pienas 2,5%
<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>
Skysta manų kruopų košė	Omletas	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais	Viso grūdo duona
Arbata nesaldinta	Ž. žirneliai**	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Tepamas sūrelis „Mildutė“
	Pilno grūdo duona			Arbata nesaldinta

* pagal sezoną, ** šaldyti arba konservuoti, *** žirnių daigai

III savaitės valgiaraštis

Pirma diena	Antra diena	Trečia diena	Ketvirta diena	Penkta diena
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais
Uogos*	Uogos*	Uogos*	Sviestas 82%	Jogurtas natūralus 3,5%
Sviestas 82%	Sviestas 82%	Arbata nesaldinta	Bananai smulkinti	Uogos*
Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta		Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Žalioji kokteilis	Melionas smulkintas	Obuolių salotos	Vaisių salotos (augalinis)
Grūdėta varškė	Datulės džiovintos	Pinijos**		
		Apelsinai smulkinti		
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)	Rugštynių sriuba (tausojantis)	Petrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Agurkinė sriuba (tausojantis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Jogurtas natūralus 3,5%	Jogurtas natūralus 3,5%
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (tausojantis)	Kiauliena gabaliukais, troškinta (tausojantis)	Kalakutienos filė kotletukai (tausojantis)	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Virti rudieji ryžiai	Virti viso grūdo makaronai	Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	Kepta žuvis (jūros lydeka) (tausojantis)	Kalakutienos ir daržovių troškiny (tausojantis)
Morkos šiaudeliais	Daržovių salotos su aliejumi	Špinatų salotos su ridikėliais	Virtos bulvės	Šviežių kopūstų ir morkų salotos*
Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais ir agurkais*		Agurkai*	Keptos daržovės (burokėliai, morkos, salierai) (augalinis)	Pomidorai
Pomidorai		Pomidorai	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	
<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis, tausojantis)	Omeltas su pomidorais (tausojantis)	Bulvių kukuliai su spelta miltais (augalinis, tausojantis)	Virtiniai su varške (tausojantis)	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (tausojantis)
Agurkai*	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Grietinė jogurtinė 10%	Pienas 2,5%
Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Kefyras 2,5%	Pienas 2,5%	
Kefyras 2,5%	Agurkai*			
	Kefyras 2,5%			
<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	Virtas kiaušinis su ž. žirneliais	Viso grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu 13%	Trinta varškė su uogomis*	Sūrio dešrelės PIK-NIK
Arbata nesaldinta	Viso grūdo duona	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta
	Arbata nesaldinta			

* pagal sezoną, ** gali būti kiti riešutai ar sėklos

IV savaitės valgiaraštis

Pirma diena	Antra diena	Trečia diena	Ketvirta diena	Penkta diena
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis, tausojantis)	Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Manų košė su cinamonu (tausojantis)	Sorų kruopų apkepas su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)
Pienas 2,5%	Jogurtas natūralus 3,5%	Uogos*	Uogos*	Natūralus jogurtas 3,5%
	Uogos*	Pienas 2,5%	Pienas 2,5%	Uogos*
	Arbata nesaldinta			Arbata nesaldinta
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Kepti obuoliai su varškės kremu (tausojantis)	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	Vaisiai	Vaisių salotos
		Morkos šiaudeliais		
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)	Šviežių kopūstų sriuba* (augalinis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Viso grūdo duona
Kiauliena su troškintais kopūstais* (tausojantis)	Kepta vištienos filė (tausojantis)	Troškiny su malta veršiena (tausojantis)	Viso grūdo duona	Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (tausojantis)
Virtos bulvės	Rudųjų ryžių-lęšių su daržovėmis košė	Cukinijų, agurkų, morkų salotos su aliejumi	Kepti su garais žuvies (lašiša) kukulaičiai	Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, žied.kopūstai, bulvės)
Daržovių salotos su aliejumi	Pomidorai	Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	Bulvių, brokolių ž.žirnelių košė	Cukinijų, agurkų, morkų salotos su aliejumi
Salotų lapai	Salotų lapai		Salotų lapai	Pomidorai
	Agurkai*		Morkos šiaudeliais	
			Virtų burokėlių salotos su agurkais*	
<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>	<i>Pavakariai/Vakarienė</i>
Kepti varškėčiai (tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietine (tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Daržovių-grikių troškiny (tausojantis)	Virtinukai su varške (tausojantis)
Jogurtinė grietinė 10%	Pienas 2,5%	Pomidorų padažas	Kefyras 2,5%	Jogurtinė grietinė 10%
Uogos*		Agurkų ir krapų salotos*		Pienas 2,5%
		Šparaginės pupelės virtos		
		Viso grūdo duona		
<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>	<i>„Naminukų“ grupės vakarienė</i>
Viso grūdo duona	Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais	Trinta varškė su uogomis*	Viso grūdo duona su varškės sūriu 13%	Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)
Tepamas sūrelis „Mildutė“	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta
Arbata nesaldinta				

* pagal sezoną