

ELEKTRĒNU SAV. VIEVIO LOPŠELIO-DARŽELIO „ EGLUTĒ“
4-6 M.VAIKŪ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 6⁰⁰ – 18⁰⁰ val.

PIRMA SAVAITĒ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Pieniška sorų košė paskaninta dž. Abrikosais ir smulkintais lazdynų riešutais 200/5/5g Čiobrelių arbata 200g Vaisiai 150g	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Pieniška šešių rūsių kruopų košė pagardinta maltomis saulėgrąžų sėklomis T200/6g Sezoninių vaisių lėkštėlė 100 Grikių traputis 10g Mėtų arbata 200	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Biri grikių kruopų košė su kepintomis morkomis ir svogūnais bei pagardinta maltomis linų sėmenimis 200/3g Kmynų arbata 200 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu ir kviečių gemalais 200/5/3g Čiobrelių arbata 200 Vaisiai 120g	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Pieniška kukurūzų košė paskaninta sviesto gabalėliu, dž. Spanguolėmis ir maltomis moliūgų sėklomis 180/3/5/3g Aviečių lapų arbata 200 Vaisiai 120g
<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Ryžių kruopų sriuba su pomidorais 150g Grietinė 7g Viso grūdo ruginė duona 20g Kiaulienos –daržovių troškinys 68/32g Pekino kopūstų salotos su agurkais ir ridikėliais 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) 150g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas vištienos kukulis (tausojantis) 100g Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) 120g Daržovių salotos su saldžiąją paprika (augalinis) 60g Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, pomidorai) 25g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Burokelių sriuba 150g Grietinė 30% 7g Viso grūdo ruginė duona 20g Žuvies maltinukas 80g Makaronai pilno grūdo 70g Raudonujų kopūstų salotos su spanguolėmis 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Trinta daržovių sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona 30g Kiaulienos maltinis 80g Bulvių košė su žaliais žirneliais 80g Kopūstų salotos su morkomis 70g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Šv. Kopūstų sriuba 150g Grietinė 30% 7g Viso grūdo ruginė duona 30g Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis 60/18/22g Virti ryžiai su kariu 80g Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200
<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Morkų blyneliai 140g Agurkų salotos su natūraliu jogurtu 100g Ramunėlių arbata 200	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Varškės apkepas su kriausėmis, praturtintas avižų selenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis bei mėlynėmis (tausojantis) 150g Natūralus jogurtas 3,5% 25g Arbatžolių arbata su citrina 150	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Sorų paplotėliai su varške 78/57g Morkų salotos su alyvuogių aliejumi 40 g Dž. Obuoliai 10 Melisų arbata 200	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Sklindžiai su obuoliais 90/20g Natūralus jogurtas 3,5% 15g Kmynų arbata 200	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Avižinių dribsniių blyneliai 120g Natūralus jogurtas 3,5% 15g Mėtų arbata 200 Vaisiai 100g
<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1234</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1133</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1256</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1224</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1253</u>

ELEKTRĖNU SAV. VIEVIO LOPŠELIO-DARŽELIO „ EGLUTĖ“
4-6 M.VAIKŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 6⁰⁰ – 18⁰⁰val.

ANTRA SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u></p> <p>Pieniška penkių javų kruopų koše 200g Viso grūdo ruginė duona su varškės užtepėle 30/25g Arbatžolių arbata 200 Vaisiai 120g</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u></p> <p>Perlinių kruopų koše su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 200g Kvietiniai trapučiai 20g Sezoninių vaisių lėkštėlė 100g Nesaldinta žolelių arbata 200</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u></p> <p>Omletas 90g Agurkai švieži 40g Viso grūdo ruginė duona 30g Sviestas 82% 7g Melisų arbata 200 Vaisiai 150g</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u></p> <p>Pieniška miežinių kruopų koše 200g Melisų arbata 200 Vaisiai 150g</p>	<p><u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u></p> <p>Tiršta grikių kruopų koše su sviestu (tausojantis) 198/2g Arbatžolių arbata 200 Vaisiai 150g</p>
<p><u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u></p> <p>Žirnių sriuba 150g Grietinė 30% 7g Viso grūdo ruginė duona 30g Jautienos befstrogenas 100g Virtos bulvės 70g Troškintos daržovės 70g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200</p>	<p><u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u></p> <p>Vištienos sultinys su ryžiais 150g Grietinė 30% 7g Vištienos troškinys su daržovėmis 57/43g Makaronai pilno grūdo 70g Agurkų –pomidorų salotos 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200</p>	<p><u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u></p> <p>Lėšių sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona 30g Kepta šamo filė 90g Virti grikiai 70g Šv. Kopūstų salotos su obuoliais 80g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200</p>	<p><u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u></p> <p>Trinta Bruišelio kopūstų sriuba su skrebučiais 150/20g Kiaulienos guliašas 85g Virti ryžiai su daržovėmis 80g Burokelių salotos su alyvuogių aliejumi 70g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200</p>	<p><u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u></p> <p>Spinatų sriuba (tausojantis)(augalinis) 150g Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis) 80g Virtos perlinės kruopos 120g Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi 60g Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprika) 25/25g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200</p>
<p><u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u></p> <p>Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais 91/39g Braškės 15g Natūralus jogurtas 3,5% 15g Pienas 2,5% 150</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u></p> <p>Varškės apkepas 130g Grietinė 30% 25g Kmynų arbata 200</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u></p> <p>Virti varškėčiai (tausojantis) 130g Grietinė 30% 15g Arbatžolių arbata 200</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u></p> <p>Mieliniai blynai 100g Natūralus jogurtas 3,5% 20g Ramuonėlių arbata 200</p>	<p><u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u></p> <p>Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 136/34g Čiobrelių arbata 200</p>
<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1220</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1208</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1172</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1180</u></p>	<p><u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1114</u></p>

ELEKTRĖNU SAV. VIEVIO LOPŠELIO-DARŽELIO „EGLUTĖ“
4-6 M.VAIKŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Darbo laikas 6⁰⁰ – 18⁰⁰ val.

TREČIA SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Avižinių dribsnį košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%)(tausojantis) 200g Kvietiniai trapučiai 20g Vaisiai 100g Arbatžolių arbata 200	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Virtas kiaušinis 90g Agurkai švieži 40g Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir kepintomis saulėgrąžų sėklomis 20/5/3g Ramunėlių arbata 200 Vaisiai 150g	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Pieniška kvietinių kruopų košė su morkomis ir linų sėmenimis (tausojantis) 200g Ramunėlių arbata 200 Vaisiai 100g	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Trijų grūdų kruopų košė su braškėmis (tausojantis) 150/15g Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%) pomidorais ir agurkais (tausojantis) 43g Čiobrelių arbata 200 Sezoninių vaisių lėkštėlė 100g	<u>PUSRYČIAI 8⁴⁰-9¹⁵</u> Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta vyšniomis ir cinamonu 200/10/1g Grikių traputis 10g Aviečių lapų arbata 200 Vaisiai 120g
<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) 150g Grietinė 30% 7g Kopūstų kotletai su jautiena 72/18g Bulvių košė (tausojantis) 120g Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) 60g Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)(augalinis) 25/25g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Avinžirnių sriuba su žalumynais 150g Viso grūdo ruginė duona 30g Keptos vištienos lazdelės 75g Virti ryžiai su kariu 80g Žiedinio kopūsto salotos 80g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Moliūgų sriuba (tausojantis, augalinis) 150g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje kepti menkių filē maltinukai (tausojantis) 85g Bulvių košė (tausojantis) 120g Burokelių salotos su alyv. aliejumi (augalinis) 60g Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)(augalinis) 25/25g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Vištienos sultinys su makaronais 150g Grietinė 30% 7g Keptas vištienos maltinukas 75g Makaronai pilno grūdo 70g Kopūstų salotos su morkomis 70g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200	<u>PIETŪS 12¹⁰-12⁴⁵</u> Pupelių sriuba 150g Plovas su kiauliena 90/90g Rauginti agurkai 50g Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 200
<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Varškės –ryžių apkepas 89/21g Natūralus jogurtas 3,5% 20g Melisų arbata 200	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 200g Varškė su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) 110g Arbatžolių arbata su citrina 150	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Kepti morkų varškėčiai (tausojantis) 150 g Natūralus jogurtas 3,5% 20g Melisų arbata 200	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Skryliai (tausojantis) 160g Grietinė 30% 20g Pienas 2,5% 150	<u>VAKARIENĖ 15⁴⁰-16¹⁵</u> Grikių miltų blynai su varške 60/60g Grietinė 30% 25g Kmynų arbata 200
<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1184</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1171</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1170</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1237</u>	<u>Energinė vertė , kcal</u> <u>1188</u>