

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>
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (tausojantis)	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	Manų kruopų košė su sėlenėlėmis (tausojantis)	Kvietinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis)	Įvairių kruopų košė (tausojantis)
Smulkinti bananai	Uogos*	Uogos*	Sūrio lazdelės PIK-NIK	Sviestas 82%
Sviestas 82 %	Pienas (ekologiškas) 2,5 %	Pienas (ekologiškas) 2,5 %	Kmynų arbata (nesaldinta)	Kmynų arbata nesaldinta
Avokadų aliejus*				
Nesaldinta arbata				
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Kriaušės smulkintos	Natūralus jogurtas su vaisiais ir razinomis	Vaisių salotos (augalinis)	Vaisiai	Vaisiai
			Geriamas jogurtas	
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Burokėlių sriuba su pupelėmis* (tausojantis) (augalinis)	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Tiršta žalių žirnelių sriuba (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona	Vištiena gabaliukais, troškinta (tausojantis)	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Troškiny su malta veršiena (tausojantis)	Virti rudieji ryžiai	Bulvių plokštainis su moliūgu	Keptas žuvies (menkės) pyragas (tausojantis)	Konvekciniu režimu kepta vištienos filė su daržovėmis (tausojantis)
Agurkai švieži*	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	Grietinė (jogurtinė) 10 %	Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys
Virtų burokėlių salotos su svogūnais su alyvuogių aliejumi	Morkos (šiaudeliais)		Virtų burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi (augalinis)	
	Agurkai švieži*		Pomidorai	
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Virti varškėčiai (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 40% (tausojantis)	Pupelių, saliero ir morkų troškiny (tausojantis) (augalinis)	Cukinijų blynėliai	Varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)
Grietinė (jogurtinė) 10 %	Ekologiškas avižų gėrimas	Agurkai*	Pomidorų padažas	Grietinė 10%
		Pomidorai	Kefyras 2,5%	Pienas (ekologiškas) 2,5 %
		Arbata su medumi		

* pagal sezoną

II 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>
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	Perlinių kruopų košė su moliūgais ir obuoliais (tausojantis)	Konvekciniėje kepti sumuštiniai su varške (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	Brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)
Uogos*	Šilauogės	Pienas (ekologiškas) 2,5%	Fermentinis sūris 45%	Pomidorų padažas
Kakava su pienu	Sviestas 82 %		Arbata (nesaldinta)	Viso grūdo duona
	Bananas smulkintas			Agurkai*
	Saulėgražos			Kmynų arbata nesaldinta
	Pienas (ekologiškas)			
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Vaisių salotos (augalinis)	Vaisiai	Obuoliai	Vaisiai
				Džiovintos datulės
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba (tausojantis)
Pomidorų padažas	Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Kukurūzų traputis
Viso grūdo duona	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Garuose virti mėsos kotletukai su krapu padažu (tausojantis)	Viso grūdo duona	Vištienos vėrinukai (tausojantis)
Balandėliai su kalakutiena ir grikiais (tausojantis)	Šviežių agurkų, morkų ir kalioropių rinkinys	Virtos bulvės	Kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	Biri ryžių kruopų košė
Virti ryžių makaronai		Virtų burokėlių salotos su agurkais* ir aliejumi (augalinis)	Perlinių kruopų košė	Žalių salotų rinkinys su melionu
Burokėlių ir kalioropių salotos su alyvuogių aliejumi		Pomidorai	Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	Pomidorai (švieži)
		Salotos (lapinės)		
		Jogurtinis padažas		
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Perlinių kruopų-bulvių košė (tausojantis)	Pica su mozzarella sūriu arba Pica su malta mėsa	Viso grūdo avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais
Sviesto-grietinėlės padažas	Arbata nesaldinta	Jogurtas natūralus 3,5 %	Dešrelių padažas	Grietinė jogurtinė 10 %

Kefyras 2,5%		Uogos*	Agurkai*	Uogos*
		Kmynų arbata (be cukraus)	Kefyras 2,5%	Arbata nesaldinta

* pagal sezoną

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>
Virtas kiaušinis	Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	Bulgur kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais
Viso grūdo duona su sviestu	Uogos*	Pienas ekologiškas 2,5%	Sviestas 82 %	Jogurtas natūralus
Kakava su pienu	Sviestas 82 %	Bananai smulkinti	Bananai smulkinti	Uogos*
	Arbata nesaldinta	Šilauogės šviežios	Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Kriaušės smulkintos	Žaliasis kokteilis (augalinis)	Melionas smulkintas	Obuolių salotos	Vaisių salotos (augalinis)
Obuoliai smulkinti	Datulės džiovintos	Apelsinai smulkinti		
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	Rūgštynių sriuba (tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)
Viso grūdo duona	Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)		Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Vištienos maltinukas su džiovintais pomidorais (tausojantis)	Morkų padažas	Grietinėlėje troškinta vištienos filė su morkomis (tausojantis)	Konvekciniu režimu keptas žuvis kotletukas (tausojantis)	Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)
Alyvuogių aliejus	Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	Virtos bulvės	Keptos sluoksniuotos bulvės
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Baltojo ridiko ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	Morkų padažas	Pomidorai
Šviežių agurkų, morkų ir kalioropių rinkinys		Pomidorai	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	Švž. kopūstų* ir morkų salotos su aliejumi
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Avižinių dribsnių ir bolivinės balandos košė su migdolų gėrimu (augalinis, tausojantis)	Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	Bulvių dubenėliai	Virtinukai su varške (tausojantis)	Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (tausojantis)

Uogos*	Vaisių tyrė	Sviesto-grietinėlės padažas	Grietinė jogurtinė 10%	Virtos pieniškos dešrelės
Arbata nesaldinta	Ekologiškas pienas 2,5 %	Kefyras 2,5%	Ekologiškas migdolų gėrimas	Arbata nesaldinta

* pagal sezoną,

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 blynėliai su obuoliais	Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai, kruopos ir žirniai) (tausojantis)	Perlinio kuskuso košė su sviestu (tausojantis)	Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis
Pienas ekologiškas 2,5%	Jogurtas natūralus 3,5%	Pienas ekologiškas 2,5%	Uogos*	Arbata nesaldinta
	Uogos*	Uogos*	Pienas ekologiškas 2,5%	
	Nesaldinta arbata			
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Kepti orkaitėje obuoliai su varškės kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	Vaisiai	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis	Vaisiai	Vaisių salotos
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	Tiršta vištienos sriuba (tausojantis)	Bulvienė (tausojantis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona su sviestu	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais* (tausojantis)	Troškiny su vištienos kukuliais (tausojantis)	Virtų bulvių kukuliai su varške	Keptas žuvies (lašiša) paplotėlis (tausojantis)	Kalakutienos filė kotletukai su čibreliais (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Sviesto - grietinėlės padažas	Bulvių, brokolių, ž.žirmelių košė	Morkų padažas
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Pomidorai	Morkos šviežios šiaudeliais	Burokėlių ir kaliaropių salotos su aliejumi	Virti rudieji ryžiai (augalinis)
	Salotų lapai			Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)
	Agurkai švž.*			Pomidorai
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Kepti varškėčiai (viso grūdo miltai) (tausojantis)	Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Miltiniai blynai su obuoliais	Virtinukai su varške (tausojantis)
Grietinė jogurtinė 10%	Grietinė 30%	Pomidorų padažas	Uogų tyrė	Grietinė jogurtinė 10%

Uogos*	Arbata nesaldinta	Baltojo ridiko ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Arbata nesaldinta	Ekologiškas pienas 2,5%
		Nesaldinta arbata		

* pagal sezoną