

VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „AUKSINIS GAIDELIS“ (VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS CENTRAS)

**SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ**

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su sviestu (82 %) Grūdėta varškė (9 %) Nesaldinta arbata (ramunėlių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, ir morkomis Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos paplotėlis) Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole Bulvių ir morkų košė Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi Vanduo	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu (45 %) Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais Nesaldinta arbata (mėtų) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
ANTRADIENIS	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82 %) Linų sėmenys (malti) Nesaldinta arbata (pankolių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Burokėlių sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Jautienos troškiny su moliūgais Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu Vanduo	Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkiais kukurūzų kruopomis Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais Nesaldinta arbata (ramunėlių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
TREČIADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis Nesaldinta arbata (juodoji) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Rūgštinių sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais Vanduo	Morkų apkepas su varške (9 %) ir jogurtiniu (2,5 %) padažu Nesaldinta arbata (melsų) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru (sumuštinis) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės Nesaldinta arbata (juodoji)	Tiršta šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis Švieži arba rauginti agurkai Vanduo	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais Nesaldintas jogurtas (2,3 %) Tarkuotos šv. morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis. Nesaldinta arbata erškėtrožių vaisių)
PENKTADIENIS	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi Virtas kiaušinis Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis Nesaldinta arbata (čiobrelių) Traškios morkytės	Pomidorinė sriuba su ryžiais Grietinėlyje (10 %) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis Bulvių košė su linų sėmenimis Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi Viso grūdo ruginė duona Vanduo	Varškės (9 %) apkepas su sorų kruopomis Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis Nesaldinta arbata (ramunėlių)

¹⁰⁰ pagal Europos Sąjungos ir nacionalinio biudžeto lėšomis remiamas programas „Pienas vaikams“ ir „Vaisiai Jums“ kas mėnesį vaikams dalijami pieno produktai ir obuoliai.

VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „AUKSINIS GAIDELIS“ (VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS CENTRAS)

**SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Perlinių kruopų košė su sviestu (82 %) Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Kepti su garais jautienos kukulaičiai Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais Švieži arba rauginti agurkai Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) Vanduo	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Nesaldinta arbata (mėtų) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
ANTRADIENIS	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi Pienas (2,5 %) Nesaldinta arbata (juodoji) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu Kepta su garais riebi žuvis (lašiša, skumbė, šamas) su provanso žolelėmis Virtos bulvės Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis Vanduo	Orkaitėje kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Nesaldinta arbata (ramunėlių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
TREČIADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais / uogomis Nesaldinta arbata (pankolių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %) Vanduo	Omletas Morkų košė su sviestu (82 %) Švieži pomidorai su ypač tyru alyvuogių aliejumi Švieži arba rauginti agurkai Nesaldinta arbata (mėtų)
KETVIRTADIENIS	Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi Kietasis sūris Nesaldinta arbata (erškėtrožių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Kiaulienos ir morkų troškiny su porais Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) Švieži pomidorai Virti burokėliai su svogūnais Vanduo	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Nesaldinta arbata (melisų) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
PENKTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82 %) ir cinamonu Džiovintos spanguolės Nesaldinta arbata (juodoji) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %) Vanduo	Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškiny su varškės (13 %) sūriu Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė Nesaldinta arbata (pankolių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

¹⁰⁰ pagal Europos Sąjungos ir nacionalinio biudžeto lėšomis remiamas programą „Pienas vaikams“ ir „Vaisiai Jums“ kas mėnesį vaikams dalijami pieno produktai ir obuoliai.

VISAGINO LOPŠELIS-DARŽELIS „AUKSINIS GAIDELIS“ (VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS CENTRAS)

**SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ**

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės (13 %) sūriu Nesaldinta arbata (čiobrelių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Perlinių kruopų sriuba Viso grūdo ruginė duona Kepti su garais žuvis (menkė) Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10 %) Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %) Vanduo	Kepti su garais varškės (9 %) ir cukinijų paplotėliai Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Raugintų pasukų (0,3 %) kokteilis su bananais ir uogomis (braškės ir avietės) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
ANTRADIENIS	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) Trinta varškė (9 %) su braškėmis Nesaldinta arbata (juodoji) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Šviežių kopūstų sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Sorų kruopų troškinys su vištienos filė Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais Vanduo	Penkių kruopų apkepas su varške (9 %) Kefyras (2,5 %) Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) su sezamo sėklomis
TREČIADIENIS	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82 %) Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu Nesaldinta arbata (melysos) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Rūgštynių sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais Virta bulvių ir brokolių košė Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi Vanduo	Grikių apkepas Varškės (9 %) ir žolelių padažas Nesaldinta arbata (pankolių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
KETVIRTADIENIS	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) Nesaldinta arbata (juodoji) Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Kalakutienos krūtinėlės troškinys su daržovėmis (žiediniai kopūstai, morkos, cukinija, moliūgai) Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Vanduo	Varškės (9 %) apkepas Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai)
PENKTADIENIS	Manų košė su cinamonu ir sviestu Kefyras (2,5 %) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	Tiršta pomidorų ir lešių sriuba Nesaldintas jogurtas (2,5 %) Viso grūdo ruginė duona Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis Troškintos morkos su ryžiais Cukinijų, agurkų ir morkų salotos Vanduo	Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2 %) padažu Nesaldinta arbata (čiobrelių) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

10⁰⁰ pagal Europos Sąjungos ir nacionalinio biudžeto lėšomis remiamas programą „Pienas vaikams“ ir „Vaisiai Jums“ kas mėnesį vaikams dalijami pieno produktai ir obuoliai.