

Šiaulių r. Kuršėnų lopšelio-darželio „Eglutė“ 20 dienų perspektyvinis valgiaraštis

I savaitės valgiaraštis

Pirma diena <i>Pusryčiai</i>	Antra diena <i>Pusryčiai</i>	Trečia diena <i>Pusryčiai</i>	Ketvirta diena <i>Pusryčiai</i>	Penktą dieną <i>Pusryčiai</i>
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	Manų kruopų košė su selenėlemis (tausojantis)	Kvietinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis)	Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (tausojantis)
Smulkinti bananai	Sviestas 82 %	Uogos*	Uogos*	Sviestas 82 %
Sviestas 82 %	Pienas (ekologiškas) 2,5 %	Pienas (ekologiškas) 2,5 %	Kmynų arbata (nesaldinta)	Kmynų arbata
Nesaldinta arbata				
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	Leščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)
Viso grūdo duona	Maltos vėšienos kepsnys (tausojantis)	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Duona viso grūdo
Vištiena gabaliukais troškinta (tausojantis)	Virti ryžiai	Bulvių plokštainis su moliūgu	Žuvies kotletukai su varške (tausojantis)	Kepta paukštienos filė (tausojantis)
Bulvių košė	Pekino kopūstu, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	Grietinė (jogurtinė) 10 %	Virtos bulvės (tausojantis)	Biri grikių kruopų košė
Virtų burokėlių salotos su svogūnais su alyvuogių aliejumi	Morkos (šiaudeliais)		Virtų burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi (augalinis)	Agurkai*
Agurkai (švieži*)	Agurkai (švieži*)	Vaisiai	Pomidorai	Pomidorai vynuoginiai
				Salotos lapinės
				Jogurtinis padažas
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Virti varškėčiai (tausojantis)	Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (tausojantis)	Kepti moliūgų blynai (tausojantis)	Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)
Grietinė (jogurtinė) 10 %	Fermentinis sūris 45 %	Agurkai*	Grietinė (jogurtinė) 10 %	Jogurtas (natūralus) 3,5 %
Nesaldinta arbata	Arbata (nesaldinta)	Pomidorai	Kefyras 2,5 %	Pienas (ekologiškas) 2,5 %
	Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	Arbata su medumi		

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)	Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	Konvekcijoje kepti sumuštiniai su varške (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	Omletas (tausojantis)
Uogos*	Uogos*	Kakava su pienu	Fermentinis sūris 45%	Pomidorų padažas
Kakava su pienu	Sviestas 82 %	Arbata (nesaldinta)	Arbata (nesaldinta)	Viso grūdo duona
				Agurkai (švieži)*
				Kmynų arbata (be cukraus)
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Bulvienė	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	Šviežių kopūstų* sriuba (tausojantis) (augalinis)	Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba (tausojantis)
Viso grūdo duona	Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Kukurūzų traputis
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (tausojantis)	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Garuose virti mėsos kotletukai su krapu padažu (tausojantis)	Viso grūdo duona	Vištienos vėrinukai (tausojantis)
Biri kukurūzų kruopų košė	Morkų ir baltųjų ridikų salotos su grietine	Virtos bulvės	Kepta riebi žuvis (lašiša) su žolelėmis (tausojantis)	Biri ryžių kruopų košė
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	Agurkai*	Virtų burokėlių salotos su agurkais* ir aliejumi (augalinis)	Biri grikių kruopų košė	Žalių salotų rinkinys su melionu
Šviežios daržovės		Pomidorai	Agurkų ir krapų salotos*	Pomidorai (švieži)
		Salotos lapinės	Pomidorai	
		Jogurtinis padažas	Salotos lapinės	
			Aliejaus padažas (augalinis)	
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Skilandžiai su grūdėta varške	Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (augalinis, tausojantis)	Viso grūdo avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Varskės pudingas (tausojantis)
Uogos*	Natūralus pomidorų padažas	Jogurtas natūralus 3,5 %	Sviestas 82 %	Grietinė jogurtinė 10 %
Arbata nesaldinta	Arbata (nesaldinta)	Uogos*	Ekologiškas pienas 2,5%	Uogos*
		Kmynų arbata (be cukraus)		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)	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Tiršta miežinių kruopų košė
Viso grūdo duona su sviestu	Uogos*	Pienas ekologiškas 2,5%	Sviestas 82 %	Uogos*
Kakava su pienu	Sviestas 82 %		Bananai (smulkinti)	Arbata nesaldinta
	Arbata nesaldinta		Arbata (nesaldinta)	
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
<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	Pomidorų padažas	Viso grūdo duona
Vištienos kotletai su kukurūzais	Morkų padažas	Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (tausojantis)	Viso grūdo duona	Troškinta veršiena su morkomis ir porais (tausojantis)
Virti rudieji ryžiai (augalinis)	Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	Virtos džiovintos pupelės	Žuvies kotletukai su varške (tausojantis)	Virtos bulvės
Morkos šviežios šiaudeliais	Morkų ir baltųjų ridikų salotos su grietine	Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)	Kedrinių pinių padažas	Pomidorai
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais*		Agurkai*	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Švž. kopūstų* ir morkų salotos su aliejumi
Pomidorai		Pomidorai	Pomidorai	
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Idarytos bulvės (su pupelių troškiniu)	Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	Bulvių apkepas	Virtinukai su varške (tausojantis)	Kepti perlinių kruopų, daržovių ir sūrio paplotėliai (tausojantis)
Agurkai*	Vaisių tyrė	Pomidorų padažas	Grietinė jogurtinė 10%	Morkų padažas
Pomidorai	Ekologiškas pienas 2,5 %	Kefyras 2,5%	Pienas (ekologiškas) 2,5 %	Pomidorai (vynuoginiai)
Kefyras 2,5%				Kefyras 2,5%

* pagal sezoną.



IV savaitės valgiaraštis

Pirma diena <i>Pusryčiai</i>	Antra diena <i>Pusryčiai</i>	Trečia diena <i>Pusryčiai</i>	Ketvirta diena <i>Pusryčiai</i>	Penkta diena <i>Pusryčiai</i>
Perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	Konvekcijoje kepti sumuštiniai su varške (tausojantis)	Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai, kruopos ir žirniai) (tausojantis)	Manų košė su cinamonu (tausojantis)	Tiršta kvietinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis)
Pienas (ekologiškas) 2,5%	Kakava su pienu	Sviestas 82 %	Uogos*	Uogos *
		Pienas (ekologiškas) 2,5%	Pienas (ekologiškas) 2,5%	Arbata (nesaldinta)
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Tiršta burokėlių, pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (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)	Kepta paukštienos file (tausojantis)	Virtų bulvių kukuliai su varške	Keptas žuvis (lašiša) paplotėlis (tausojantis)	Kalakutienos file kukuliai su moliūgais (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Sviesto - grietinėės padažas	Karštos daržovės	Morkų padažas
Šviežios daržovės	Pomidorai	Morkos šviežios (šiaudeliais)	Virtų burokėlių salotos su obuoliais	Virti rudieji ryžiai (augalinis)
Pomidorai	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)	Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietinėle (tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Lietiniai blynai su varškės - špinatų įdaru (tausojantis)	Orkaitėje kepti aviziniai varškėčiai
Grietinė jogurtinė 10%	Pienas 2,5%	Pomidorų padažas	Grietinė 30%	Grietinė (jogurtinė) 10%
Uogos*		Viso grūdo duona	Arbata (nesaldinta)	Vaisių tyrė
Nesaldinta arbata		Agurkai švž.*		Arbata (nesaldinta)
		Nesaldinta arbata		

* pagal sezoną