

KLAIPĖDOS „SAULUTĖS“ MOKYKLOS-DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Kvietinių kruopų košė su sviestu Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Penkių javų dribsnių košė su sviestu Duoniukai su lydytu sūriu Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai	Virti kiaušiniai Žalieji žirneliai Šviesi duona su sviestu Kakava su pienu (sald.) *Vaisiai	Perlinių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi Trapučiai su morkų užtepėle Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai
Pietūs				
Žirnių-perlinių kruopų sriuba Ruginė duona Kiaulienos maltinukas Virtos bulvės Pek. kopūsto salotos su agurkais, morkomis ir neraf. aliejumi Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis Ruginė duona Plovas su vištiena Daržovės (Marinuoti agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis Ruginė duona Jautienos befstrogenas Virtos bulvės Daržovės (Pomidorai) Pagardintas stalo vanduo	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis Ruginė duona Troškinta kalakutiena Virtos ankštinės daržovės Daržovės (Marinuoti agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais Ruginė duona Kepta (riebi) žuvis su jogurto padažu Virtos bulvės TA Burokėlių salotos Konservuoti žalieji žirneliai Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su sviesto-grietinės padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Bulvių košė su brokoliais ir kiaušienos, grietinės padažu Kefyras	Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu Arbatžolių arbata (nesald.)

„**“ – produktus rekomenduojama patiekti atskiro maitinimo metu.

KLAIPĖDOS „SAULUTĖS“ MOKYKLOS-DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu Šviesi duona Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) Arbatžolių arbata (nesald.) Vaisiai	Avižinių dribsnių košė su sviestu Sausučiai Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai	Omlėtas Šviesi duona su sviestu Konserv. kukurūzai Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Kvietinių kruopų košė su sviestu Šviesi duona su pupelių užtepėle Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai
Pietūs				
Daržovių sriuba Ruginė duona Kiaulienos kukulis Virti griekiai Daržovės (Pomidorai, agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis Ruginė duona Vištienos kepinukas Troškintos ryžių kruopos Pomidorų salotos su jogurtu Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su pupelėmis Ruginė duona Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis Bulvių košė Daržovės (Marinuoti agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Žirnių sriuba Ruginė duona Troškintas kalakutienos kepsnelis Virtos avižinės kruopos Morkų salotos su saulėgr. ir neraf. aliejumi Pagardintas stalo vanduo	Ryžių sriuba su vištienos gab. Ruginė duona Žuvies kukulis Bulvių košė su morkomis Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Keptos bulvės Daržovės (Marinuoti agurkai) Kefyras	Virti varškėčiai su jogurto padažu (sald.) Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su trošk. kiaulienos padažu Kopūstų salotos su pomidorais ir neraf. aliejumi Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės pudingas su trintų uogų padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Pieniška makaronų sriuba Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu

„**“ – produktus rekomenduojama patiekti atskiro maitinimo metu.

KLAIPĖDOS „SAULUTĖS“ MOKYKLOS-DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi Duoniukai su varškės užtepėle Kakava su pienu (sald.) *Vaisiai	Penkių javų dribsnių košė su sviestu Šviesi duona su lydytu sūriu Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai	Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Kiaušinių košė Žalieji žirneliai (konserv.) Šviesi duona su sviestu Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Ryžių košė su sviestu Sausučiai Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai
Pietūs				
Ruginė duona Kiaulienos guliašas Bulvių košė Daržovės (Marinuoti agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Lešių sriuba Ruginė duona Troškinta Virtos bulvės Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi Daržovės (Pomidorai) Pagardintas stalo vanduo	Špinatų sriuba su bulvėmis Ruginė duona Virti jautienos kukuliai Virtos bulvės Troškinti kopūstai Daržovės (Marinuoti agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis Ruginė duona Kalakutienos maltinukas Virtos ankštinės daržovės Pomidorų ir agurkų salotos su jogurtu Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA Ruginė duona Kepta žuvis (riebi) Žirnių ir bulvių košė Burokėlių salotos Daržovės (Konservuoti žirneliai) Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Trinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietine Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Sklandžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Plovas su kalakutiena Daržovės (Marinuoti agurkai) Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su troškintos kalakutienos padažu Daržovės (Pomidorai) Arbatžolių arbata (nesald.)

„**“ – produktus rekomenduojama patiekti atskiromis porcijomis.

KLAIPĖDOS „SAULUTĖS“ MOKYKLOS-DARŽELIO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TRĘČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Miežinių kruopų košė su sviestu Kakava su pienu (sald.) *Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	Omletas su sūriu Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) Šviesi duona su sviestu Daržovės (Pomidorai) Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai	Makaronai su varške ir sviestu Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai	Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 100
Pietūs				
Trinta žirnių sriuba Skrebučiai Kiaulienos mažųjų balandėlių Virtos bulvės Daržovės (Pomidorai, agurkai) Pagardintas stalo vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis Ruginė duona Troškintas vištienos kepsnelis Virtos ryžių kruopos Pekino kopūsto sal. su agurkais, morkomis ir neraf. aliejumi Daržovės (Pomidorai) Pagardintas stalo vanduo	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis Ruginė duona Troškintas jautienos maltinukas Bulvių košė su brokoliais Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir neraf. aliejumi Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis Ruginė duona Troškinta kalakutiena Virtos ankštinės daržovės Pekino kopūsto sal. su agurkais, morkomis ir neraf. aliejumi Pagardintas stalo vanduo	Pupelių sriuba su vištienos gab. Ruginė duona Žuvies kukulis Bulvių košė Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Varškės pudingas su trintų uogų padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Daržovių troškiny Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Kefyras	Lietiniai su jogurtu ir uogienės padažu Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su vištienos ir grietinės padažu Daržovės (Pomidorai) **Daržovės 50 50 Arbatžolių arbata (nesald.)	Pieniška kruopų sriuba Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu