

Numatomi valgiaraščiai 1 - penkiadieniui 2022-2023 m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</b>	<b>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</b>	<b>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</b>	<b>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</b>	<b>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</b>
Miežinių kruopų košė <b>G</b> su sviestu <b>P</b> Varškė su graikišku jogurtu <b>P</b> , uogomis arba uogiene	Trijų grūdų dribsnių košė <b>G</b> su sviestu <b>P</b> (tausojantis) Jogurtas <b>P</b>	Manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu <b>P</b> (tausojantis) Raugintų pasukų jogurtas <b>P</b>	Kukurūzų kruopų košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis) Šaldytos uogos, uogienė	Avižinių dribsnių košė su al. aliejumi, cinamonu <b>G</b> (augalinis tausojantis) Viso grūdo duona <b>G</b> su sviestu ir varškės sūriu <b>P</b>
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Vaisiai	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Vaisiai	Vaisiai		Vaisiai	Vaisiai
<b>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</b>	<b>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</b>	<b>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</b>	<b>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</b>	<b>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</b>
<b>Vaisiai</b>	<b>Pienas P</b>	<b>Vaisiai</b>	<b>Jogurtas P</b>	<b>Vaisiai</b>
<b>Pietūs 11.30 -13.05 val.</b>	<b>Pietūs 11.30 -13.05 val.</b>	<b>Pietūs 11.30 -13.05 val.</b>	<b>Pietūs 11.30 -13.05 val.</b>	<b>Pietūs 11.30 -13.05 val.</b>
Daržovių ir viso grūdo makaronų <b>G</b> sriuba (augalinis tausojantis) Grietinė <b>P</b>	Žiedinių kopūstų sriuba su grietine <b>P</b> (augalinis, tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis) graikiškas jogurtas <b>P</b> Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa, <b>P</b> Grietinė <b>P</b>	Raudonųjų lešių sriuba su bulvėmis, morkomis, salierais, grietinė <b>P S</b> (augalinis) Lašišos kepsnelis <b>Ž</b>	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis tausojantis). Viso grūdo duona <b>G</b> Troškinta kiauliena su morkomis ir porais <b>P</b> (tausojantis)
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	Virti kalakutienos kukuliai <b>K, G</b> su morkomis (tausojantis)			
	Virtos bulvės		Perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais <b>G</b>	Kopūstų ir morkų, cukinijų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi. (augalinis)
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	Kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių Vanduo su citrina		Burokėlių salotos su pupelėmis ir svogūnais (augalinis)	Paprikos, šviežios
<b>Vakarienė 15.30 -16.30val.</b>	<b>Vakarienė 15.30 -16.30val.</b>	<b>Vakarienė 15.30 -16.30val.</b>	<b>Vakarienė 15.30 -16.30val.</b>	<b>Vakarienė 15.30 -16.30val.</b>
Varškės apkepas <b>P, G</b>	Omletas <b>K, P, G</b>	Pieniška makaronų sriuba <b>P, G</b>	Varškės pudingas <b>P</b>	Orkaitėje kepti bulvinukai <b>K P</b>
Šaldytų uogų ir jogurto padažas <b>G</b>	Viso grūdo duona <b>G</b> su sviestu <b>P</b> pomidoru	Viso grūdo sausainiai <b>G</b>	Sezoniniai vaisiai, uogos	Graikiškas jogurtas <b>P</b>
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata	Agurkai rauginėti, konservuoti
	Vaisiai			Kefyras <b>P</b>

Paaiškinimas; **G**-glitimo turintys javai, **K**-kiaušiniai ir jų produktai, **Ž**- žuvis ir jų produktai, **P**-pienas ir jų produktai, **R**- riešutai ir jų produktai, **S**-salierai.

\*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus kepimo popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

\*Įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti patiekalus ar maisto produktus, nesumažinant dienos energetinės vertės

\*Darželis dalyvauja „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ projekte.