

Mažeikių lopšelis - darželis "Gintarėlis"

Numatomi valgiaraščiai II - penkiadieniui 2022-2023 m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</i>	<i>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</i>	<i>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</i>	<i>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</i>	<i>Pusryčiai 8.10-9.00 val.</i>
Penkių grūdų dribsnių košė <b>G</b> su sviestu <b>P</b> (tausojantis)	Biri grikių košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis)	Biri perlinių kruopų košė <b>G</b> su morkomis, svogūnais (augalinis tausojantis)	Viso grūdo avižų košė su sviestu <b>G,P</b> (tausojantis)	Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu <b>G,P</b> (tausojantis)
Varškė su kefyru <b>P</b> ir vaisiais/uogomis	Kepti orkaitėje sumuštiniai <b>G</b> su varške <b>P</b> ir obuoliais	Virtas kiaušinis <b>K</b> (tausojantis)	Šaldytos uogos, uogienė	Viso grūdo sausainiai su sėklomis
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Viso grūdo duona <b>G</b> su sviestu <b>P</b> ir pomidoru	Vaisiai
	Vaisiai	Vaisiai	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
<i>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</i>	<i>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</i>	<i>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</i>	<i>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</i>	<i>Priešpiečiai 10.00-11.00 val.</i>
Vaisiai	Pienas <b>P</b>	Jogurtas <b>P</b>	Vaisiai	Pienas <b>P</b>
<i>Pietūs 11.30 -13.05 val.</i>	<i>Pietūs 11.30 -13.05 val.</i>	<i>Pietūs 11.30 -13.05 val.</i>	<i>Pietūs 11.30 -13.05 val.</i>	<i>Pietūs 11.30 -13.05 val.</i>
Bulvienė su šaldytomis/konservuotomis žirneliais (tausojantis)	Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis morkomis, kopūstais (augalinis tausojantis)	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba <b>S</b> (augalinis tausojantis)	Perlinių kruopų sriuba <b>G</b> (augalinis tausojantis)	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)
Viso grūdo duona <b>G</b>		Grietinė <b>P</b>	Keptas orkaitėje lašišos apkepas <b>Ž, K</b> (tausojantis)	Kiaulienos kukuliai su sėlenomis ir cukinija <b>K</b> (tausojantis)
Grietinė <b>P</b>	Viso grūdo duona <b>G</b>	Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	Virti ryžiai su ciberžole <b>G</b> (tausojantis)	Virtos bulvės
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai <b>K</b> (tausojantis)	Kiaulienos, morkų ir porų troškiny <b>P</b> (tausojantis)	Biri grikių košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis)		Tarkuotos šv. morkos su obuoliais, citrinų sultimis (augalinis)
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais su aliejumi.	Raugintų/šv. kopūstų ir morkų salotos su al.aliejumi (augalinis)	Burokėlių salotos su al.aliejumi (augalinis)	Šv.kopūstų,morkų,obuolių salotos su al.aliejumi (augalinis)	Šv.daržovės
Rauginti agurkai			Šv.daržovės	
<i>Vakarienė 15.30 -16.30val.</i>	<i>Vakarienė 15.30 -16.30val.</i>	<i>Vakarienė 15.30 -16.30val.</i>	<i>Vakarienė 15.30 -16.30val.</i>	<i>Vakarienė 15.30 -16.30val.</i>
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais <b>K,G</b>	Skryliai speltos miltų <b>G, P,K</b>	Viso grūdo k. miltų blynai su obuoliais <b>K,G,P</b>	Troškinti pilno grūdo makaronai <b>G</b> su varške <b>P</b>	Virti varškėčiai <b>P</b> su viso grūdo miltais <b>G</b> (tausojantis)
Šaldytų uogų ir jogurto padažas <b>G</b>	Grietinė <b>P</b>	Šaldytos/ šviežios uogos trintos	Graikiškas jogurtas <b>P</b>	Grietinė <b>P</b>
Pienas <b>P</b>	Nesaldinta arbata	Pienas <b>P</b>	Nesaldinta arbata arba pienas <b>P</b>	Nesaldinta arbata
Vaisiai				Vaisiai

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. Tausoiantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotu bulviu 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“ programoje.