

Mažeikių lopšelis - darželis "Gintarėlis"

Numatomi valgiaraščiai III - penkiadieniui 2022-2023 m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.
Miežinių kruopų košė su sviestu P (tausojantis)	Virtas kiaušinis K su kons. žirneliais Viso grūdo duona, G	Viso grūdo makaronai G su sviestu P (tausojanti)	Viso grūdo avižių košė su obuoliais, cinamonu, sviestu G, P	Grikių košė su pienu, sviestu P (tausojantis)
Varškytė P	Nesaldinta arbata	Kietasis fermentinis sūris P	Viso grūdo duona G su sviestu P ir varškės sūriu P	Viso grūdo duona G su sviestu P ir pomidoru
Nesaldinta arbata	Vaisiai	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Vaisiai		Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.
Vaisiai	Jogurtas P	Vaisiai	Pienas P	Vaisiai
Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.
Tiršta šv. kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis tausojantis)	Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis morkomis, kopūstais (augalinis tausojantis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis tausojantis)	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perl. kruopomis, morkomis G (augalinis tausojantis)	Trinta daržovių, obuolių sriuba (augalinis tausojantis)
Viso grūdo duona G	Viso grūdo duona G	Viso grūdo duona G		Viso grūdo duona G
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis, pomidorų tyre (tausojantis)	Kalakutienos kukulis su morkomis K (tausojantis)	Keptas garais netikras kiaulienos zuikis K (tausojantis)	Kepti su garais žuvies maltiniai Ž (tausojantis)	Ryžių plovos su kiauliena P (tausojantis)
Biri grikių košė su alyv. aliejumi (augalinis tausojantis)	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	Virti burokėliai su svogūnais salotos	Bulvių košė su sviestu P	Šv. daržovės
Morkų, obuolių, salierų S salotos su alyv. al., sezamo sėkl. (augalinis)	Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su alyv. aliejumi (augalinis)	Burokėlių salotos su al. aliejumi (augalinis tausojantis)	Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyv. aliejumis (augalinis)	
Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.
Kepti orkaitėje varškėčiai P, K, G (tausojantis)	Orkaitėje apkepti lietiniai G, P, K su bananų įdaru	Pieniška P speltos miltų leistinukų sriuba G, K (tausojantis)	Pieniškos dešrelės Viso grūdo duona G	Varškės P, K bananų apkepas su ciberžole, cinamonu (tausojantis)
Grietinė P	Šaldytų uogų ir jogurto padažas G	Riestainiai G su sviestu P	Daržovės	Graikiškas jogurtas P
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata	Šald. -šviež. uogos/uogienė
Vaisiai				Nesaldinta arbata

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“ programoje.