

Mažeikių lopšelis - darželis "Gintarėlis"

Numatomi valgiaraščiai IV - 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>
Virtas kiaušinis K su kons. žirneliais	Perlinių kruopų košė su pienu G,P	Avižų košė su sviestu P	Ryžių košė su pienu P	Sausi pusryčiai su pienu P
Viso grūdo duona,G	Sviesto , grietinės padažas P	Kepri orkaitėje sumuštiniai su	Sviesto , grietinės padažas P	Vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	varške P ir obuoliais	Nesaldinta arbata	Užkandis
Vaisiai	Vaisiai	Nesaldinta arbata	Vaisiai	
<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>
Pienas P	Varškytė P	Vaisiai	Jogurtas P	Vaisiai C
<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>
Tiršta perl.kruopų G sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliais	Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis tausojantis)	Bulvienė su frikadelėmis Grietinė P	Trinta avinžirnių sriuba G,S (tausojanti)	Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)
		Viso grūdo duona G	Viso grūdo duona G	Grietinė P
Mėsos, daržovių ir ryžių maltinis K	Troškinta vištienos filė grietinėles padaže P	Kalakutienos mėsos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	Jūros lydekos filė lazdelės K,P,Ž (tausojantis)	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai, K,G (tausojantis)
Makaronai virti G	Keptos bulvės su apelsinų sultimis	Šv.daržovės	Bulvių-morkų košė (augalinis, tausojantis)	Grikių kruopos (tausojantis)
Daržovių rinkinukai (agurkai, paprika, pomid.)	Morkų, obuolių, salierų S salotos (augalinis tausojantis)	Rauginti agurkai.	Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	Kopūstų salotos su porais, obuoliais, al. aliejumi (augalinis)
Vanduo su citrina	Vanduo su citrina	Vanduo su citrina	Vanduo su citrina	Vanduo su citrina
<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>
Varškės kukuliai P,G	Speltos miltų ir varškės blynėliai	Omletas su svogūnais K	Makaronų G ir kalakutienos troškiny	Morkų pyragas G,K
Grietinė P	Jogurto P, uogų padažas	Viso grūdo duona G su sviestu P		
Nesaldinta arbata	Pienas arba arbata	pomidoru	Daržovės	Vaisiai, uogos
Vaisiai		Nesaldinta arbata	Keityras P	Nesaldinta arbata arba pienas P

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.