

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai I savaitės - penkiadieniui 2024-2025m.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 kr. košė G su sviestu P	Trijų grūdų dribsnių košė G su sviestu P (tausojantis)	Manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu P (tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis)	Avižinių dribsnių košė su al. aliejumi, cinamonu G (augalinis tausojantis)
Varškė su graikišku jogurtu P , uogomis arba uogiene	Jogurtas P	Raugintų pasukų jogurtas P	Šaldytos uogos, uogienė	Viso grūdo duona G su sviestu ir varškės sūriu P
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Vaisiai	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	Pienas P , sausainiai EKO	Vaisiai	Vaisiai	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.
Daržovių ir viso grūdo makaronų G sriuba (augalinis tausojantis)	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba G (augalinis, tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis) graikiškas jogurtas P	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (augalinis tausojantis).
Grietinė P	Grietinė P	Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa P	Grietinė P	Viso grūdo duona G
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	Virti kalakutienos kukuliai K , G su morkomis (tausojantis)	Grietinė P	Lašišos kepsnelis Ž	Troškinta malta jautiena su ryžiais, (tausojantis)
	Virtos bulvės		Perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais G (augalinis tausojantis)	Kepti burokėliai su sėklomis SE (augalinis, tausojantis)
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	Kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių		Burokėlių salotos su pupelėmis ir svogūnais (augalinis)	Daržovės
	Vanduo su citrina			
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.
Varškės apkepas P , G	Omletas K , P , G	Pieniška makaronų sriuba P , G	Morkų pyragas G , K , SE	Orkaitėje kepti bulvinukai K , P
Šaldytų uogų ir jogurto padažas G	Viso grūdo duona G su sviestu P	Viso grūdo sausainiai G , SE		Graikiškas jogurtas P
Nesaldinta arbata	pomidoru		Vaisiai, uogos	Agurkai rauginėti, konservuoti
	Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata arba pienas P	Kefyras P
	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, **SE**-sezamo sėklos.

*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame 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.

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai II savaitės - penkiadieniui 2024-2025 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 G su sviestu P (tausojantis)	Grikių košė su pienu ir sviestu P (tausojantis)	Biri perlinių kruopų košė G su morkomis, svogūnais (augalinis tausojantis)	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu G, P (tausojantis)	Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu G, P (tausojantis)
Varškė su kefyru P ir vaisiais/uogomis	Kepti orkaitėje sumuštiniai G su varške P ir obuoliais	Virtas kiaušinis K (tausojantis)	Šaldytos uogos, uogienė	Viso grūdo sausainiai EKO G, SE
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Viso grūdo duona G su sviestu P 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	Vaisiai	Jogurtas P	Vaisiai	Vaisiai
<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 šaldytais/konservuotais žirneliais (tausojantis)	Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis morkomis, kopūstais (augalinis tausojantis)	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba S (augalinis tausojantis)	Daržovių, makaronų sriuba su vištienos filė gab., grėtinėlė G	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)
Viso grūdo duona G		Grietinė P	Keptas orkaitėje lašišos apkepas Ž, K (tausojantis)	Kiaulienos kukuliai su sėlenomis ir cukinija K (tausojantis)
Grietinė P	Viso grūdo duona G	Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	Virti ryžiai su ciberžole G (tausojantis)	Virtos bulvės
Kepti su garais kalakutienos fikė kukulaičiai K (tausojantis)	Kiaulienos, morkų ir porų troškinyš P (tausojantis)	Biri grikių košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis)		Daržovių rinkinukai (morkos, cukinija, paprika)
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais su aliejumi (augalinis)	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)	
Dažovės		Morkų šiaudeliai	Daržovės	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>
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais K,G	Skryliai speltos miltų G, P, K	Viso grūdo k. miltų blynai su obuoliais K, G, P	Troškinti pilno grūdo makaronai G su varške P	Virti varškėčiai P su viso grūdo miltais G (tausojantis)
Šaldytų uogu/ uogienė	Grietinė P	Šaldytos/ šviežios uogos trintos	Graikiškas jogurtas P	Grietinė P
Pienas P arba nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Pienas P arba nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata arba pienas P	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, SE-sezamo sėklos.

*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame 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.

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai III savaitės- penkiadieniui 2024-2025 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 avių 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	Duoniukai (batonas pilno grūdo) su tepamu lyditu sūriu P
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 , sausainiai EKO	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) Viso grūdo duona G	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perl. kruopomis, morkomis G	Trinta daržovių, obuolių sriuba su grietinėle P (tausojantis)
Viso grūdo duona G	Viso grūdo duona G	Keptas garais netikras kiaušienos zuikis K (tausojantis)	Kepti su garais žuvies maltiniai Ž (tausojantis)	Viso grūdo duona G
Vištienos filė kepsnys K, G, P (tausojantis)	Kalakutienos kukulis su morkomis K (tausojantis)	Virti burokėliai su svogūnais salotos	Bulvių košė su sviestu P	Ryžių plovos su kiaušiena (tausojantis)
Biri grikių košė su alyv.aliejumi (augalinis tausojantis)	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	Burokėlių salotos su al.aliejumi (augalinis tausojantis)	Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyv. aliejumis (augalinis)	Šv.daržovės
Daržovių rinkinukai (Agurkai, pomidorai, paprika) (augalinis)	Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su alyv.aliejumi (augalinis)	Daržovių rinkinukai (Paprika, Cukinija, morkos) (augalinis)		Agurkai rauginiti, konservuoti
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 naminių makaronų sriuba G, K	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, **SE**-sezamo sėklos.

*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.

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai IV savaitės - penkiadieniui 2024-2025 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.
Avžinių drb.košė su cinamonu	Perlinių kruopų košė su pienu G, P	Avižų košė su sviestu P , uogienė	Ryžių košė su pienu P	Sausi pusryčiai su pienu P
Geriamas pasukų jogurtas P	Sviesto , grietinės padažas P	Duoniukai (batonas pilno grūdo) su tepamu lyditu sūriu P	Sviesto , grietinės padažas P	Vaisiai
Vaisiai	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	
	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.
Sūrio lazdelės P	Vaisiai	Vaisiai	Jogurtas 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 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
Mėšos, daržovių ir ryžių maltinis K	Troškinta vištienos filė grietinėlės padaže P	Kalakutienos mėsos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	Jūros lydekos ir lašišos filė lazdelės K, P, Ž (tausojantis)	Jautienos ir vištienos maltinis, K, G, P (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)	Agurkai rauginiti, konservuoti	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
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.
Varškės kukuliai P, G	Speltos miltų ir varškės blynėliai	Omletas su svogūnais K	Makaronų G ir kalakutienos troškiny	Varškės pudingas P
Grietinė P	Jogurto P , uogų padažas	Viso grūdo duona G su sviestu P		Sezoniniai vaisiai, uogos
Nesaldinta arbata	Pienas P arba arbata	pomidoru	Daržovės	Nesaldinta arbata
Vaisiai		Nesaldinta arbata	Kefyras 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, **SE**-sezamo sėklos.

*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 dalyvauia „Vaisių ir daržovių bei pieno produktu vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ programoje.