

VŠĮ VAIKŲ DARŽELIS "NAMELIS MEDYJE" PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

		1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė
		rugpjūčio 26-29, rugsėjo 22-26, spalio 20-24, lapkričio 24-28, gruodžio 2-6, gruodžio 22-23-sausio 9, vasario 2-6, kovo 2-6, kovo 30-balandžio 3, gegužės 4-8, birželio 1-5, birželio 29-30	rugsėjo 2-5, rugsėjo 29-spalio 3, spalio 27-31, lapkričio 11-15, gruodžio 1-5, sausio 12-16, vasario 9-13, kovo 9-13, balandžio 13-17, gegužės 11-15, birželio 8-12, liepos 7-10	rugsėjo 8-12, spalio 6-10, lapkričio 10-14, gruodžio 8-12, sausio 19-23, vasario 17-20, kovo 16-20, balandžio 20-24, gegužės 18-22, birželio 15-19, liepos 13-17	rugsėjo 15-19, spalio 13-17, lapkričio 17-21, gruodžio 15-19, sausio 26-30, vasario 23-27, kovo 3-7, kovo 23-27, balandžio 27-30, gegužės 25-29, birželio 22-26
Pirmadienis	Pusryčiai	Grikių kruopų košė			
		Žolelių arbata			
		Vaisiai pagal sezoną			
	Pietūs	Kopūstų / morkų / bulvių sriuba	Pertrinta moliūgų sriuba	Kopūstų / morkų / bulvių sriuba	Pertrinta morkų sriuba
Pavakariai		Bolivinių balandų plovas su daržovėmis	Kietųjų kviečių makaronai su sūriu	Bolivinių balandų plovas su daržovėmis	Beglitiminiai makaronai (su moliūgais) su sūriu
		Varškė su cinamonu	Varškė su cinamonu	Varškė su cinamonu	Varškė su cinamonu
Antradienis	Pusryčiai	SORŲ kruopų košė, pienas			
		Žolelių arbata			
		Vaisiai pagal sezoną			
	Pietūs	Orkaitėje troškinta menkė (su morkomis, svogūnais ir grietinėle), virti ryžiai	Žuvis (menkės) maltinis, ryžių košė	Orkaitėje troškinta menkė (su morkomis, svogūnais ir grietinėle), ryžių košė	Žuvis (menkės) maltinis, ryžių košė
Pavakariai		Daržovės žiemą: burokėlių salotos, lapai (aisbergas arba romaninės), rauginti agurkai žiemą			
		Daržovės sezono metu: pomidorai, lapai (salotos arba aisbergas), daigai			
		Avižinių dribsnių mišiniai su dž. vaisiais (datulės, abrikosai, razinos, saulėgrąžos) ir pienu			
Trečiadienis	Pusryčiai	Tiršta KUKURŪZŲ kruopų košė su cinamonu			
		Žolelių arbata			
		Vaisiai pagal sezoną			
	Pietūs	Žiedinių kopūstų, morkų, bulvių sriuba	Brokolių, morkų, bulvių sriuba	Žiedinių kopūstų, morkų, bulvių sriuba	Brokolių, morkų, bulvių sriuba
Pavakariai		Varškės ir ryžių apkepas su jogurtu. Morkų lazdelės	Virti varškėčiai su grietinės padažu. Morkų lazdelės	Varškės ir ryžių apkepas su jogurtu. Morkų lazdelės	Virti varškėčiai su grietinės padažu. Morkų lazdelės
		Daržovės žiemą: morkų salotos, lapai (aisbergas arba romaninės), rauginti kopūstai			
		Daržovės sezono metu: agurkai, lapai (salotos, aisbergas arba daigai, jei yra), morkų salotos			
		Pakepinti avinžirniai, duona, pjaustytos morkos, švieži agurkai, lapai (salotos, aisbergas, daigai arba švieži kopūstai)			
Ketvirtadienis	Pusryčiai	RUGINIŲ dribsnių košė su sviestu, verdama be pieno, jogurtas			
		Žolelių arbata			
		Vaisiai pagal sezoną			
	Pietūs	Pertrinta daržovių sriuba	Perlinių kruopų sriuba su morkomis, bulvėmis	Pertrinta daržovių sriuba	Perlinių kruopų sriuba su morkomis, bulvėmis
Pavakariai		Kiaulienos ir jautienos "netikras zulkis", miežių kruopų košė	Paukštienos kukuliai, miežių kruopų košė	Kiaulienos ir jautienos "netikras zulkis", miežių kruopų košė	Paukštienos kukuliai, miežių kruopų košė
		Daržovės žiemą: rauginti agurkai, lapai (aisbergas arba romaninės), morkų salotos			
		Daržovės sezono metu: pomidorai, lapai (salotos arba aisbergas), morkų salotos			
		Grikių kruopų košė su fermentiniu sūriu			
Penktadienis	Pusryčiai	Tiršta AVIŽINIŲ dribsnių košė			
		Pienas 2,5%			
		Vaisiai pagal sezoną			
	Pietūs	Žirnių sriuba su morkomis, bulvėmis	Pupelių sriuba su morkomis, bulvėmis	Raudonųjų lęšių sriuba su morkomis, bulvėmis	Avinžirnių sriuba su morkomis, bulvėmis
Pavakariai		Apkeptos bulvės su varškės padažu	Apkeptos bulvės su varškės padažu	Apkeptos bulvės su varškės padažu	Apkeptos bulvės su varškės padažu
		Daržovės sezono metu: pomidorai, agurkai, lapai (salotos arba šviežias kopūstas)			
		Daržovės žiemą: rauginti kopūstai, lapai (aisbergas arba romaninės salotos), morkos (lazdelės arba salotos)			
		Nesaldžios mielinės bandelės su sviestu, pagardais. Vaisiai (slyvos, kriaušės arba obuoliai)			

Administratorė Virmantė Urbelytė, telf. 0-622-13901

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos telefono numeris 8-800-40403 (skambinti maisto saugos ir sudėties klausimais)

Maitinimo organizavimo ir valgiaraščių klausimais skambinti:

Ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyrius Visuomenės sveikatos koordinatė (mityba ir maitinimas) asta.budreckaite@vvsb.lt+37065031542

Ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros skyrius Visuomenės sveikatos koordinatė (mityba ir maitinimas) estera.asaciovaite@vvsb.lt+37065855442