

## Šiaulių r. Kairių lopšelio-darželio „Spindulėlis“ 20 dienų perspektyvinis valgiaraštis

### I savaitės valgiaraštis

Pirma diena	Antra diena	Trečia diena	Ketvirta diena	Penkta diena
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	Manų kruopų košė su sėlenėlėmis (tausojantis)	Kvietinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis)	Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (tausojantis)
Smulkinti bananai	Uogos*	Uogos*	Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais	Sviestas 82 %
Sviestas 82 %	Pienas ekologiškas 2,5 %	Pienas ekologiškas 2,5 %	Kmynų arbata nesaldinta	Kmynų arbata
Nesaldinta arbata				
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Kepti vaisiai	Natūralus jogurtas su vaisiais ir razinomis	Vaisių salotos (augalinis)	Vaisiai	Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)
Viso grūdo duona	Vištiena gabaliukais troškinta (tausojantis)	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Maltos jautienos kepsnys (tausojantis)	Virti rudieji ryžiai	Bulvių plokštainis su moliūgu	Keptas žuvies (menkės) pyragas (tausojantis)	Kepta paukštiesenos filė (tausojantis)
Bulvių košė	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	Grietinė jogurtinė 10 %	Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	Biri grikių kruopų košė
Virtų burokėlių salotos su svogūnais su alyvuogių aliejumi	Morkos šiaudeliais		Virtų burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi (augalinis)	Agurkai*
Agurkai švieži*	Agurkai švieži*		Pomidorai	Pomidorai vynuoginiai
				Salotos lapinės
				Jogurtinis padažas
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Virti varškėčiai (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 40% (tausojantis)	Pupelių, saliero ir morkų troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kepti moliūgų blynai (tausojantis)	Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)
Grietinė jogurtinė 10 %	Ekologiškas avižų gėrimas	Agurkai*	Grietinė jogurtinė 10 %	Jogurtas „Jums“
		Pomidorai	Kefyras 2,5%	Pienas ekologiškas 2,5 %
		Arbata su medumi		

\* pagal sezoną

## II savaitės valgiaraštis

<b>Pirma diena</b>	<b>Antra diena</b>	<b>Trečia diena</b>	<b>Ketvirta diena</b>	<b>Penkta diena</b>
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	Konvekcinėje kepti sumuštiniai su varške (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	Brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)
Uogos*	Uogos*	Uogos*	Fermentinis sūris 45%	Pomidorų padažas
Kakava su pienu	Sviestas 82 %	Pienas ekologiškas 2,5 %	Arbata nesaldinta	Viso grūdo duona
	Arbata nesaldinta			Agurkai švieži*
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Melionas	Vaisių salotos (augalinis)	Vaisiai	Kepti obuoliai su varškės kremu (tausojantis)	Vaisiai
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi, špinatai) (augalinis)				Džiovintos datulės
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (tausojantis)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Pupelių sriuba su bulvėmis ( tausojantis)(augalinis)	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba (tausojantis)
Viso grūdo duona	Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Kukurūzų traputis
Kalakutienos filė kotletai (tausojantis)	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Garuose virti mėsos kotletukai su krapu padažu (tausojantis)	Viso grūdo duona	Vištienos vėrinukai (tausojantis)
Biri kukurūzų kruopų košė	Morkų ir baltųjų ridikų salotos su grietine	Virtos bulvės	Kepta riebi žuvis (lašiša) su žolelėmis (tausojantis)	Biri ryžių kruopų košė
Avokadų ir šviežių agurkų salotos su aliejumi	Agurkai*	Virtų burokėlių salotos su agurkais* ir aliejumi (augalinis)	Biri grikių kruopų košė	Žalių salotų rinkinys su melionu
		Pomidorai	Agurkų ir krapų salotos*	Pomidorai švieži
		Salotos lapinės	Pomidorai	
		Jogurtinis padažas	Salotos lapinės	
			Aliejaus padažas (augalinis)	
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Kepti perlinių kruopų, daržovių ir sūrio paplotėliai (tausojantis)	Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (augalinis, tausojantis)	Viso grūdo avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Kepti grikių ir daržovių maltinukai (augalinis)(tausojantis)	Varškės pudingas (tausojantis)
Morkų padažas	Natūralus pomidorų padažas	Jogurtas natūralus 3,5 %	Agurkai*	Grietinė jogurtinė 10 %
Šviežios daržovės		Uogos*	Pomidorai	Uogos*
Kefyras 2,5 %		Kmynų arbata (be cukraus)	Kefyras 2,5%	Arbata nesaldinta

\* pagal sezoną

### III savaitės valgiaraštis

<b>Pirma diena</b>	<b>Antra diena</b>	<b>Trečia diena</b>	<b>Ketvirta diena</b>	<b>Penkta diena</b>
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Virtas ekologiškas kiaušinis	Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Grikių kruopų košė (tausojantis)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais
Viso grūdo duona su avokadų užtepėle	Uogos*	Pienas ekologiškas 2,5%	Sviestas 82 %	Jogurtas natūralus 3,5%
Kakava su pienu	Sviestas 82 %		Bananai smulkinti	Uogos*
	Arbata nesaldinta		Arbata nesaldinta	Arbata nesaldinta
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Vaisiai	Žaliasis kokteilis (augalinis)	Vaisiai	Obuolių salotos	Vaisių salotos (augalinis)
Trinta varškė su uogomis	Datulės džiovintos			
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	Rūgštynių sriuba (tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)
Viso grūdo duona	Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	Viso grūdo duona	Pomidorų padažas	Viso grūdo duona
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (tausojantis)	Morkų padažas	Kalakutienos filė kotletukai (tausojantis)	Viso grūdo duona	Jautienos troškinytis su moliūgais (tausojantis)
Virti rudieji ryžiai (augalinis)	Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	Žuvies kotletukai su varške (tausojantis)	Keptos sluoksniuotos bulvės
Morkos šviežios šiaudeliais	Baltojo ridiko ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	Kedrinių pinių padažas	Pomidorai
Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais ir agurkais*		Agurkai*	Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	Švž. kopūstų* ir morkų salotos su aliejumi
Pomidorai		Pomidorai	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Įdarytos bulvės (su pupelių troškiniu)	Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	Bulvių apkepas	Virtinukai su varške (tausojantis)	Kepti perlinių kruopų, daržovių ir sūrio paplotėliai (tausojantis)
Agurkai*	Vaisių tyrė	Pomidorų padažas	Grietinė jogurtinė 10%	Morkų padažas
Pomidorai	Ekologiškas pienas 2,5 %	Kefyras 2,5%	Ekologiškas avižių gėrimas	Pomidorai vynuoginiai
Kefyras 2,5%				Kefyras 2,5%

\* pagal sezoną.

#### IV savaitės valgiaraštis

<b>Pirma diena</b>	<b>Antra diena</b>	<b>Trečia diena</b>	<b>Ketvirta diena</b>	<b>Penkta diena</b>
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai, kruopos ir žirniai) (tausojantis)	Manų košė su cinamonu (tausojantis)	Sorų kruopų apkepas su obuoliais, ir cinamonu (tausojantis)
Pienas ekologiškas 2,5%	Jogurtas natūralus 3,5%	Sviestas 82 %	Uogos*	Natūralus jogurtas 3,5%
	Uogos*	Uogos*	Pienas ekologiškas 2,5%	Uogos *
	Nesaldinta arbata	Pienas ekologiškas 2,5 %		Arbata nesaldinta
<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>
Kepti orkaitėje obuoliai su varškės kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	Vaisiai	Kokteilis su vaisiais ir uogomis	Vaisiai	Vaisių salotos
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	Trinta paprikų, morkų ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona su sviestu	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais* (tausojantis)	Kepta paukštienos file (tausojantis)	Virtų bulvių kukuliai su varške	Keptas žuvies (lašiša) paplotėlis (tausojantis)	Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	Sviesto - grietinėlės padažas	Bulvių, brokolių, ž.žirnelių košė	Morkų padažas
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Pomidorai	Morkos šviežios šiaudeliais	Virtų burokėlių salotos su ž.žirnėliais ir agurkais*	Virti rudieji ryžiai (augalinis)
	Salotų lapai			Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)
	Agurkai švž.*			Pomidorai
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Kepti varškėčiai (viso grūdo miltai) (tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietinele(tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Lietiniai blynai su varškės - špinatų įdaru (tausojantis)	Virtinukai su varške (tausojantis)
Grietinė jogurtinė 10%	Pienas 2,5%	Pomidorų padažas	Grietinė 30 %	Grietinė jogurtinė 10%
Uogos*		Baltojo ridiko ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Arbata nesaldinta	Ekologiškas pienas 2,5%
		Nesaldinta arbata		

\* pagal sezoną