Panevėžio lopšelis – darželis „Taika“

Pirmos savaitės valgiaraštis:

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**
Avižinių dribsnių košė su sviestu ir obuoliais.150/200 (T4) Arbata be cukraus.100/150 Vaisiai.100/150 Traputis(1) 10	Varškės pudingas.(T2,4) 100/150 Natūralaus jogurtas.(4) 10/10 Šaldytos uogos.5/10 Arbata be cukraus. 100/150	Pieniška grikių košė su sviestu. (T1)150/200 Kakava su pienu. (4)100/150 Vaisiai.100/150	Omletas su daržovėm (T2)05/130. Sumuštinių duona.20/30(1) Marinuotas agurkėlis.30/40 Arbata su pienu. 100/150(4)	Perlinio kuskuso kruopų košė su sviestu.(T4) 150/200 Sumuštinių duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. 30/55(1,4) Arbata.100/150 Vaisius.100/150
Pietūs	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**
Pieniška makaronų sriuba.(T1,2) 100/150 Kepti varškėčiai.(T2,4) 100/130 Grietinė.15/20(4) Morkų lazdelės.30/40 Vanduo su citrina.100/150	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais.(T2,4) 100/150 Juoda duona.(1)30/40 Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru. (T2) 120/200 Grietinės padažas. 15/20(4) Vanduo su citrina.100/150	Trinta cukinijų sriuba.T,A 100/150 Juoda duona. 30/40 Paukštienos maltinis.T(2) 80/100 Virti ryžiai su prieskoniais 50/70 Pekino kopūstų salotos su aliejumi. 60/70 Šviežių daržovių rinkinukas ridikėliai, paprikos).20/25 Vanduo su citrina.100/150	Burokėlių sriuba su pupelėm.T,A 100/150 Juoda duona.30/40(1) Plovas su kiauliena.T150/180 Šviežių agurkų salotos su natūraliu jogurtu. 50/70(4) Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, ridikėliai)25/30 Stalo vanduo. 100/150	Raudonųjų lęšių sriuba.T,A 100/150 Juoda duona. 30/40(1) Jūros lydekos filė maltinis.(T) 60/80 Bulvių košė.60/80(4) Daržovių salotos su aliejumi.40/50 Vanduo su citrina.100/150
Vakarienė	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**
Kiaulienos kotletukas.(T2)60/80 Šviežias agurkas.20/25 Šv. pomidoras. 20/25 Virtos bulvės.40/50 Nesaldinta arbata. 100/150	Lietiniai blynai (be įdaro) T,A 100/150 su šaldytomis uogomis 15/20. Arbatžolių arbata su cukrumi. 100/150	Makaronai su fermentiniu sūriu.(T4) 150/200 Arbata.100/150 Traputis.10/10	Varškės skryliai.(T2,4) 125/140 Grietinė. 15/20(4) Kefyras 150/200(4)	Varškė su bananais ir šaldytomis uogomis. 90/120 (4) Arbata. 100/150 Keksas arba bandelė.50/50(1,2)

T- tausojantis A-augalinis

1- glitimo turintys javai(kviečiai, miežiai, avižos, spelta, karnutas arba jų sukryžmintos atmainos)ir jų produktai, 2-kiaušiniai ir jų produktai, 3-žuvys ir jų produktai,išskyrus želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalb.medžiagą, 4- pienas ir jo produktai(įskaitant laktozę),

Panevėžio lopšelis-darželis "Taika"

Antros savaitės valgiaraštis

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**
Miežinė kruopų košė su avižų gėrimu.150/200(T1) Vaisius.100/150 Nesaldinta arbata.100/150	Varškės apkepas su bananais.100/150(T2,4) Šaldytos uogos.15/20 Arbata. 100/150	Ryžių košė su sviestu ir uogomis.150/200(T1,4) Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais.60/75 (1,2,4)Arbata.100/150 Vaisius.100/150	Virtas kiaušinis.60/60(2) Konservuoti žali žirneliai. 30/40 Sumuštinių duona su sviestu. 35/40(1,4) Jogurtukas.125(4) Arbata su citrina.100/150	5 grūdų košė su sviestu.150/200(T1,4) Sumuštinių duona su tepamu lydytu sūriu.25/35(1,4) Arbata.100/150 Vaisius.100/150
Pietūs	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**
Agurkinė sriuba su grietine.100/150(T4) Juoda duona 30/40(1). Kiaulienos- jautienos)maltinis(kiaul. sprand.)70/90(T2). Bulvių košė 60/80(4). Kopūstų salotos su aliejum 60/70. Šv. daržovių rinkinukas Nr.2(pomidorai, agurkai).20/25 Vanduo su citrina.100/150	Šviežių kopūstų ir bulvių sriuba.100/150(T) Bulvių plokštainis su vištiena.100/130(2,4) Sviesto-grietinės padažas.15/20(4) Morkų lazdelės.30/40 Vanduo su citrina.100/150	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniais.100/150(T2) Juoda duona.30/40 (1)Kalakutienos-kiaulienos maltinis.80/100 (2)Makaronai.50/75 (1)Žied. kopūstų salotos su agurkais ir paprika. 50/60 Šviežių daržovių rinkinukas. 25/30 Stalo vanduo.100/150	Trinta žiedinių kopūstų sriuba.100/150(T) Troškinta jautiena su daržovėm ir prieskoniais.130/150/110(T) Brinkinti grikiai.80/100(T1) Daržovių rinkinukas(paprika, ridikėliai).25/30 Vanduo su citrina.100/150	Vištienos sultinys su daržovėm.100/150(T) Juoda duona.30/40(1) Žuvies-mėsos šnicelis.60/80(T2) Bulvių košė.60/80(T4) Burokėlių salotos su žaliais žirneliais 50/70. Vanduo su citrina.100/150
Vakarienė	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**
Pieniškos dešrelės su pomidorų padažu.50/1000 Makaronai.50/75(T1) Marinuotas agurkas.30/40 Juoda arbata.100/150	Sklindžiai su obuoliais.130/170(2,4) Šaldytos uogos.Natūralus jogurtas. 15/20 Batonas su tepamu lydytu sūreliu.30/35(1,4) Arbata. 100/150	Virtų bulvių varškės kukuliai.100/150(T2,4) Grietinės padažas.15/20(4) Pienas.80/100(4)	Virti varškėtukai.100/150(T2,4) Sviesto-grietinės padažu. 15/20(4)Arbata.100/150	Užkeptos bulvės su sviesto-grietinės padažu145/175(T4). Marinuotas agurkas.30/40 Kefyras. 150/200(4)

T- tausojantis A-augalinis

1- glitimo turintys javai(kviečiai, miežiai, avižos, spelta, karnutas arba jų sukryžmintos atmainos)ir jų produktai, 2-kiaušiniai ir jų produktai, 3-žuvys ir jų produktai,išskyrus želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalb.medžiagą, 4- pienas ir jo produktai(įskaitant laktozę), išskyrus laktinolį, 5-salierai ir jų produktai, 6-garstyčios ir jų produktai, 7 sezamo sėklos ir jų produktai:

Panevėžio-lopšelis darželis "Taika"

Trečios savaitės valgiaraštis

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**	**Pusryčiai**
Manų košė su cukrumi ir cinamonu.150/100(T1) Traputis.10/10(1) Arbata.100/150 Vaisius.100/150	Kiaušinienė.80/100(T2,4) Konservuoti žali žirneliai.30/40 Duona su sviestu.25/35(1,4) Arbata. 100/150	Pieniška avižinių dribsnių košė su šaldytomis uogomis.150/200(T4) Sumuštinių duona su tepamu lydytu sūriu.35/45(1,4) Arbata. 100/150 Vaisius.100/150	Ryžių košė.150/200(T4) Šaldytos uogos.15/20 Arbata. 100/150 Vaisius.100/150	Užkepti karšti sumuštiniai su fermentiniu sūriu ir virta dešra. 50/66 (1,4)Kefyro desertas.125(4) Arbata.100/150 Vaisius.100/150
Pietūs	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**	**Pietūs**
Barsčių (konservuotų) sriuba.100/150(T,A) Juoda duona.30/40(1) Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys.140/160(4) Agurkų ir pomidorų salotos su grietine. 50/60 (4)Vanduo su citrina.100/150 Morkų lazdelės30/40.	Perlinių kruopų sriuba su pomidorais.100/150 (T,A) Juoda duona.30/40(1) Kopūstainis. 80/100(T2). Rausvas padažas.15/20(4) Bulvės 54/72. Marinuotas agurkas 30/35. Daržovių rinkinukas(paprika, ridikėliai)20/25.Vanduo su citrina 100/150	Pupelių sriuba.100/150(T,A) Kepti varškės pirštelіai. 130/150 (T4)Sviesto – grietinės padažas.15/20(4) Morkų lazdelės.30/40 Vanduo su citrina.100/150	Raugintų kopūstų sriuba su mėsos kukuliais.100/150(T) Juoda duona.30/40(1) Kiaulienos maltinis. 60/80 (T2)Virtos grikių kruopos su svogūnais ir morkomis. 50/70(T1) Pomidoras.30/40 Marinuotas agurkas.30/35 Vanduo su citrina.100/150	Žirnių sriuba su grietine 100/150(T) Juoda duona.30/40(1) Orkaitėje kepti žuvies filė maltinukai.70/80(T2)Bulvių košė.60/80(4) Daržovių salotos su aliejum.40/50 Šv.daržovių rinkinukas (brokoliai, ridikėliai)25/30 Vanduo su citrina.100/150
Vakarienė	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**	**Vakarienė**
Avižinių dribsnių ir varškės blynai.100/140(1,2,4) Šaldytos uogos. 15/20 Arbata b/c 100/150	Pieniška ryžių kruopų sriuba.100/150(4) Sumuštinių duona su sviestu.35/45(1)Kefyro desertas.125(4)	Virti makaronai su malta kiauliena.100/150(T1) Šv. agurkas ir pomidoras.40/50 Arbata.100/150	Varškės apkepas su ryžiais.100/150(T2,4) Naturalus jogurtas-Šaldytos uogos. 15/22 (4)Arbata.100/150	Perlinių kruopų sriuba su sviestu.100/150(4) Keksiukas 50/50 (1,2)

T-tausojantis

A-augalinis

1- glitimo turintys javai(kviečiai, miežiai, avižos, spelta, karnutas arba jų sukryžmintos atmainos)ir jų produktai, 2-kiaušiniai ir jų produktai, 3-žuvys ir jų produktai,išskyrus želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalb.medžiagą, 4- pienas ir jo produktai(įskaitant laktozę),