

Varėnos „Žilvičio" vaikų lopšelio-darželio Panočių skyriaus maitinimo valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<u>PUSRYČIAI</u>				
Tiršta miežinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>)	Varškės pudingas (<i>tausojantis</i>)	Manų kruopų košė su cinamonu (<i>tausojantis</i>)	Tiršta grikių kruopų košė (<i>augalinis</i>) (<i>tausojantis</i>)
Sviestas (82 %)	Ypač tyras alyvuogių aliejus	Uogų ir bananų tyrė	Uogų ir bananų tyrė	Ypač tyras alyvuogių aliejus
Sausainiai "Sveikuoliai"	Uogų ir bananų tyrė Keksiukai	Natūralus jogurtas (3,5 %) Viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir agurku	Pik-nik sūrio dešrelės	Nesaldinta aviečių arbata
Nesaldinta vaisinė arbata	Nesaldinta melisos arbata	Nesaldinta aviečių arbata	Nesaldinta vaisinė arbata	

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

PIETŪS

Vanduo Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>)(<i>augalinis</i>)	Vanduo Agurkų sriuba (<i>tausojantis</i>)	Vanduo Avižinių sriuba su bulvėmis, morkomis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Vanduo Žirmių-perlinių kruopų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Vanduo Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (<i>tausojantis</i>)
Viso grūdo kvietinė duona Beržo kotletas (<i>malta kiaulienos ir jautienos patiekalas</i>) (<i>tausojantis</i>)	Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo kvietinė duona Kiaulienos guliašas (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo ruginė duona Kiauliena su troškintais kopūstais (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo kvietinė duona Kepta menkė kiaušinyje
Bulvių košė	Vištienos kepinukas (<i>tausojantis</i>)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Virtos bulvės su krapais	Biri perlinių kruopų košė
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)	Biri grikių kruopų košė	Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi	Mažai sūdyti agurkėliai	Burokėlių salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi
Agurkai	Morkų salotos su obuolių ir jogurtu (3,5 %) Pomidorai	Pomidorai	Konservuoti kukurūzai	Agurkai

Varėnos „Žilvičio" vaikų lopšelio-darželio Panočių skyriaus maitinimo valgiaraštis

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

PUSRYČIAI

Tiršta avižinių dribsnių košė su dž. obuoliais (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo kvietinė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu Nesaldinta ramunėlių arbata	Tiršta ryžių (<i>plikytų</i>) kruopų košė (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Sviestas (82%) Viso grūdo kvietinė duona su virta dešra ir agurku Nesaldinta aviečių arbata	Kvietinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Ypač tyras alyvuogių aliejus Viso grūdo kvietinė duona Trinta varškė (9 %) su sezoninėmis uogomis Nesaldinta kmynų arbata	Viso grūdo makaronai su sūriu (45 %) (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru Nesaldinta vaisinė arbata	Virti varškėčiai (<i>tausojantis</i>) Uogų ir bananų tyrė Nesaldinta juodoji arbata
---	--	---	--	---

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Sultys	Vaisiai
--------	---------	---------	--------	---------

PIETŪS

Vanduo Tiršta perlinių kruopų sriuba su brokoliu (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Malta kiaulienos šnicelis (<i>tausojantis</i>) Biri ryžių (<i>plikytų</i>) kruopų košė Rauginti agurkai Pomidorai	Vanduo Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Kepta paukštienos filė (<i>tausojantis</i>) Bulvių košė Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotų saulėgrąžų aliejumi Žali žirneliai	Vanduo Pertrinta daržovių sriuba (<i>tausojantis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Paukštienos kukuliai (<i>tausojantis</i>) Miežinių kruopų košė su sviestu Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Konservuoti kukurūzai	Vanduo Pupelių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo kvietinė duona Kalakutienos šlaunelių mėsos-daržovių troškinys (<i>tausojantis</i>) Pekino salotos su agurkais (<i>obuoliais, porais ir aliejaus padažu</i>) Rauginti agurkai	Vanduo Lęšių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>) Viso grūdo ruginė duona Žuvies šnicelis (<i>jūros lydeka</i>) (<i>tausojantis</i>) Biri perlinių kruopų košė Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi Pomidorai
--	---	--	---	---

Varėnos „Žilvičio" vaikų lopšelio-darželio Panočių skyriaus maitinimo valgiaraštis

III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

PUSRYČIAI

Miežinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis) Uogų ir bananų tyrė	Tiršta saldi manų kruopų košė (tausojantis) Uogų ir bananų tyrė	Omletas (tausojantis) Žali žirneliai	Varškės apkepas (tausojantis) Uogų ir bananų tyrė	Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) Sviestas (82 %)
Pik-nik sūrio dešrelės	Sumuštinis su varškės sūriu	Viso grūdo kvietinė duona	Natūralus jogurtas (3,5 %)	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis
Nesaldinta ramunėlių arbata	Nesaldinta aviečių arbata	Avižiniai sausainiai	Traputis (kviečių perlinės kruopos, sezamo sėklos, juodota druska)	Viso grūdo kvietinė duona
		Nesaldinta aviečių arbata	Nesaldinta ramunėlių arbata	Nesaldinta juodoji arbata

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Sultys	Vaisiai
--------	---------	---------	--------	---------

PIETŪS

Vanduo Barščių sriuba su bulvėmis arba Vasaros barščiai (tausojantis)	Vanduo Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Vanduo Lęšių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Vanduo Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Vanduo Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Grietinė 30% Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona Karališki balandėliai (maltas kiaulienos, kopūstų ir ryžių (plikytų) patiekalas) (tausojantis)	Viso grūdo kvietinė duona Plovas su vištienos file (tausojantis)	Viso grūdo ruginė duona Maltas vištienos file šnicelis (tausojantis)	Viso grūdo kvietinė duona Lašišos kepinukas (tausojantis)
Troškinti kukuliai (kiaulienos- jautienos) (tausojantis)	Miežinių kruopų košė su sviestu	Šviežių kopūstų, cukunijų, morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi	Virtos bulvės su krapais	Bulvių košė
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi	Rauginti agurkai	Burokėlių salotos su raugintais agurkais (su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi)	Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5 %)
Agurkai Žali žirneliai	Pomidorai		Pomidorai	Agurkai

Varėnos „Žilvičio" vaikų lopšelio-darželio Panočių skyriaus maitinimo valgiaraštis

IV savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

PUSRYČIAI

Omletas su sūriu (<i>tausojantis</i>)	Tiršta miežinių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Varškės ir ryžių (<i>plikytų</i>) apkepas	Tiršta grikių kruopų košė (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Penkių javų kruopų košė (<i>tausojantis</i>)
Žali žirneliai	Ypač tyras alyvuogių aliejus	Uogų ir bananų tyrė	Ypač tyras alyvuogių aliejus	Sviestas (82 %)
Viso grūdo kvietinė duona	Šviežios plėšomos sūrio dešrelės	Nesaldinta mėtų arbata	Nesaldinta melisos arbata	Uogų ir bananų tyrė
Nesaldinta aviečių arbata	Pik-nik Kids Original Nesaldinta vaisinė arbata	Avižiniai sausainiai	Traputis	Jogurtas "Jums" (2,5%) Nesaldinta ramunėlių arbata

Sultys	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Sultys
--------	---------	---------	---------	--------

PIETŪS

Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo	Vanduo
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Pomidorinė su makaronais ir vištienos gabaliukais (<i>tausojantis</i>)	Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)	Vištienos sriuba su makaronais (<i>tausojantis</i>)	Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis (<i>tausojantis</i>) (<i>augalinis</i>)
Kiaulienos kukulis su avižų sėlenomis (<i>tausojantis</i>)	Troškinta vištienos filė su daržovėmis ir šparaginėmis pupelėmis (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo kvietinė duona Orkaitėje garuose kepta kalakutienos file su žolėlėmis (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo kvietinė duona Daržovių troškinys su paukštienos dešrelėmis (<i>tausojantis</i>)	Viso grūdo ruginė duona Kepta žuvis kiaušinyje (<i>jūros lydeka</i>)
Biri grikių kruopų košė	Bulvių košė	Grietinės padažas Biri perlinių kruopų košė	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais (<i>su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi</i>)	Biri ryžių kruopų košė
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (3,5%)	Raugintų kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi	Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejaus padažu	Pomidorai	Kopūstų salotos su porais ir obuoliais su nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi
	Žali žirneliai	Mažai sūdyti agurkėliai		Agurkai