PATVIRTINTA

Šilutės lopšelio-darželio ,,Gintarėlis“

 direktoriaus 2020 m. vasario 17 d.

 įsakymu Nr. V1-10

**I SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | **PRIEŠ****PIEČIAI** | **PIETŪS** | **PAVAKARIAI** |
| **PIRMADIENIS** | Manų košė su cinamonu 150-200Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8Arbatžolių arbata (nesaldinta)150-200Uogos (pagal sezon.) 25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)150-200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/4-150/6Ruginė duona (viso grūdo) 20-30Virti jautienos kukuliukai (tausojantis) 70-80Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis) 50-60 Burokėlių salotos su konserv. žirneliais 40-50Vanduo su apelsinu 150-200 | Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) 100-120Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20Uogų padažas 25-25Nesaldinta arbata(žolelės/arbatžolės) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Kvietinių kruopų košė 150-200Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru 25/5/20-25/7/25 Arbatžolių arbata (nesald.)150-200Uogos (pagal sezonišk.) 25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)120-150 | Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)100-150 Ruginė duona 30-35Ryžių-kiaulienos plovas (tausojantis) 40/110-50/150Šviežias agurkas 30-40, pomidorai 30-40Vanduo su citrina 150-200 | Bulvių, morkų, žirnių troškinys(tausojantis) (augalinis) 120-140Kefyras 150-200 |
| **TREČIADIENIS** | Omletas 80-100Šviežias agurkas 30-40Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru25/15/20-35/20/25Sultys natūralios (vaisių) 100-150 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)120-150 | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) 100-150, Duona 30-35Vištienos kukuliai (tausojantis) 50-70Bolivinė balanda (augalinis) (tausojantis) 40-50Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos 40-50Vanduo su apelsinu 150-200 | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais 120-150 Uogų padažas 25-30Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis 100-120Arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **KETVIRTADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė 150-200Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20Arbatžolių arbata su pienu(nesaldinta) 150-200Uogos (pagal sezonišk.) 25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)80-100 | Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100-150Ruginė duona 30-35Maltas keptas (konvekcinėje) plačiakaktis(tausojantis) 50-75Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis)(augalinis) 50-60Cukinijų salotos 40-50 Vanduo 150-200 | Varškės apkepas (tausojantis) 120-150Jogurtas nesaldintas(natūralus) 30-40Razinos (tamsios) 25-25Nesaldinta arbata(žolelės/arbatžolės) 150-200 |
| **PENKTADIENIS** | Perlinių kruopų košė 150-200Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-25/5L-arbata (nesaldinta) 150D- arbata su medumi 200Uogos (pagal sezon.) 25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)150-200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis) 100-150Ruginė duona 30-35Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) 60-70Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) 50-60Morkų salotos su česnakais 40-50Vanduo su mėta 150-200 | Pieniška miltinių kukulaičių sriuba 150-200Šviesi duona(viso grūdo) susviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150-200 |

Nuo 2012 m. lopšelis-darželis dalyvauja ES programoje ,, **Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo ugdymo įstaigose‘‘** .Šios programos tikslas yra pagerinti vaikų mitybą, užtikrinti, kad mūsų vaikai gautų pieno ir jo produktų, vaisių ir daržovių, kuriuose slypi visi svarbiausi vaikui reikalingi vitaminai ir mineralai.

L- lopšelio grupės .D- darželio grupės

 **II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PIETŪS** | **PAVAKARIAI** |
| **PIRMADIENIS** | Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) 150/20-200/25Arbatžolių arbata(nesaldinta)150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)150-150 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis(augalinis) (tausojantis) ( be bulvių) 100-150Ruginė duona (viso grūdo) 30-30Mėsos troškinys su pupelėmis ar lęšiais(tausojantis) 50/37.5-75/56Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 40-50 Vanduo su apelsinu 150-200 | Perlinių kruopų apkepas su varške(tausojantis) 120-150Uogų padažas 25-25Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Miežinių kruopų košė 150-200Duoniukai 15-20Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)150-150 | Barščiai su bulvėmis ir grietine 100-150Duona viso grūdo, bemielė 30-35Kiaulienos guliašas (tausojantis) 50/30-75/45Bulvių košė be pieno (augalinis) (tausojantis) 50-60Troškinti morkų kubeliai su sviestu 50-60(tausojantis) Vanduo 150-200 | Varškės apkepas (tausojantis) 120-150Jogurtas nesaldintas(natūralus) 15-20Uogų padažas 25-30Nesaldinta arbata(žolelės/arbatžolės) 150-200 |
| **TREČIADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su cinamonu ir sviestu 150-200(tausojantis) Duoniukai 10-15Arbatžolių arbata 150-200(nesaldinta)Uogos (pagal sezon .)25-30 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)120-200 | Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100-150 Duona 30-35Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis) 40/60-50/70Raugintas agurkas 20-30 Šviežias agurkas 40-40Sultys natūralios (vaisių) 100-150 | Daržovių troškinys su lęšiais(augalinis) (tausojantis) 50/50-75/75Kefyras 150-200L-traputis 10D-Traputis su medumi 10/15 |
| **KETVIRTADIENIS** | Grikių košė 150-200Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20Kmynų arbata (nesaldinta)150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)150-200 | Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais(tausojantis) 100-150 Duona, viso grūdo, bemielė 30-30Kepta žuvis (tausojantis) 50-75Bulvių košė be pieno pr. (augalinis)(tausoj.) 70-100Burokėlių (virtų) salotos 40-50Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 30-40Vanduo su mėta 150-200 | Blyneliai su varške 140-170Uogų padažas 25-25Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis 60-60L-Arbata (nesaldinta) 150D-Arbata su medumi 200 |
| **PENKTADIENIS** | Virtas kiaušinis (tausojantis) 60Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir dešra 25/15/20-35/20/25Šviežias agurkas 20-30Arbata nesaldinta (žolelės /arbatžolės) 150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)150-150 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) 100- 150 Ruginė duona 30-30Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis) 50-75Troškinti ryžiai su ciberžole (tausoj.)(augal.) 50-60Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50-60 Vanduo 150-200 | Pieniška makaronų sriuba 150-200Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200 |

Nuo 2012 m. lopšelis-darželis  dalyvauja ES programoje **„Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo ugdymo įstaigose“** . Šių programų tikslas yra pagerinti vaikų mitybą, užtikrinti, kad mūsų vaikai  gautų pieno ir jo produktų, vaisių ir daržovių, kuriose slypi visi svarbiausi vaikui reikalingi vitaminai ir mineralai. L- lopšelio grupės, D – darželio grupės

**III savaitė**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PIETŪS** | **PAVAKARIAI** |
| **PIRMADIENIS** | Ryžių kruopų košė 150-200Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru 25/15/20-35/20/25Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)80-100 | Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausoj.) ( augalinis) 100-150Duona (viso grūdo, bemielė) 30-35Mažylių balandėliai su kiauliena (tausoj.) 80-100Virtos bulvės (augalinis) (tausoj.)50-60Pekino kopūstų ir agurkų salotos40-50Ridikėliai 20-30Vanduo su citrina 150-200 | Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105/45-125/75 (tausoj.)Rauginti agurkai 30-40Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 30-40Arbatžolių arbata( nesaldinta) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Perlinių kruopų košė 150-200Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30Sūrio lazdelė 20-20Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)80-100 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100-150Duona (viso grūdo, bemielė) 30-35Keptas vištienos maltinukas (tausoj.) 60-70Virti grikiai (tausojantis)(augalinis) 50-60Burokėlių salotos (virti burokėliai) 40-50Vanduo su apelsinu 150-200 | Virti varškėčiai (tausoj.) 120-150Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30Uogų padažas 25-25L-traputis, D-traputis su medumi 10-10/15Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200 |
| **TREČIADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su cinamonu ir sviestu 150-200 (tausoj.)Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30Duoniukai 15-20Sultys natūralios (vaisių) 100-150 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)80-100 | Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausoj.) 100/20-150/30Ruginė duona 30-35Kiauliena su troškintais kopūstais (raugintais) 50/50-75/75Bulvių košė su moliūgu (tausoj.) 50-60 Šviežias agurkas 20-30 Vanduo 150-200 | Varškės-ryžių apkepas 120-150 (tausoj.)Uogų padažas 25-25Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **KETVIRTADIENIS** | Grikių kruopų košė 150-200Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir varškės sūriu 25/5/13-35/8/18Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)80-100 | Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100-150 Duona, viso grūdo, bemielė 30-30Žuvies maltinis (tausojantis) 50-75Bulvių košė su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 50-60Morkų salotos su česnakais 40-50Vanduo 150-200 | Pieniška miltinių kukulaičių sriuba 150-200Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **PENKTADIENIS** | Kiaušinių košė (tausoj.) 70-90Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žireliai 20-30Šviežias agurkas 20-30Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-25/5Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200 | Vaisiai(pagal sezoniškumą)200-200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausoj.) 100-150Ruginė duona 30-35Kalakutienos-ryžių plovas (tausoj.) 40/105-50/140Rauginti agurkai 30-40Sultys natūralios (daržovių) 100-150 | Sklindžiai 100-120Uogų padažas 25-30Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20Varškė (9%) su nesaldintu jogurtu ir uogomis 100-120 |

Nuo 2012 m. lopšelis-darželis dalyvauja ES programose **,,Vaisių vartojimo skatinimas švietimo įstaigose“** ir **,,Pienas vaikams“.** Šių programų tikslas yra pagerinti vaikų mitybą, užtikrinti, kad mūsų vaikai gautų pieno ir jo produktų, vaisių ir daržovių, kuriose slypi visi svarbiausi vaikui reikalingi vitaminai ir mineralai . L- lopšelio grupės. D-darželio grupės