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 150-200  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8  Arbatžolių arbata (nesaldinta)  150-200  Uogos (pagal sezon.) 25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  150-200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 100/4-150/6  Ruginė duona (viso grūdo) 20-30  Virti jautienos kukuliukai (tausojantis) 70-80  Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis) 50-60  Burokėlių salotos su konserv. žirneliais 40-50  Vanduo su apelsinu 150-200 | Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) 100-120  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20  Uogų padažas 25-25  Nesaldinta arbata  (žolelės/arbatžolės) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Kvietinių kruopų košė 150-200  Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru 25/5/20-  25/7/25  Arbatžolių arbata (nesald.)150-200  Uogos (pagal sezonišk.) 25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  120-150 | Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)  100-150 Ruginė duona 30-35  Ryžių-kiaulienos plovas (tausojantis)  40/110-50/150  Šviežias agurkas 30-40, pomidorai 30-40  Vanduo su citrina 150-200 | Bulvių, morkų, žirnių troškinys  (tausojantis) (augalinis) 120-140  Kefyras 150-200 |
| **TREČIADIENIS** | Omletas 80-100  Šviežias agurkas 30-40  Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru  25/15/20-35/20/25  Sultys natūralios (vaisių) 100-150 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  120-150 | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) 100-150, Duona 30-35  Vištienos kukuliai (tausojantis) 50-70  Bolivinė balanda (augalinis) (tausojantis) 40-50  Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos 40-50  Vanduo su apelsinu 150-200 | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais 120-150 Uogų padažas 25-30  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30  Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis 100-120  Arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **KETVIRTADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė 150-200  Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20  Arbatžolių arbata su pienu  (nesaldinta) 150-200  Uogos (pagal sezonišk.) 25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  80-100 | Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100-150  Ruginė duona 30-35  Maltas keptas (konvekcinėje) plačiakaktis  (tausojantis) 50-75  Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis)  (augalinis) 50-60  Cukinijų salotos 40-50 Vanduo 150-200 | Varškės apkepas (tausojantis) 120-150  Jogurtas nesaldintas  (natūralus) 30-40  Razinos (tamsios) 25-25  Nesaldinta arbata  (žolelės/arbatžolės) 150-200 |
| **PENKTADIENIS** | Perlinių kruopų košė 150-200  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-25/5  L-arbata (nesaldinta) 150  D- arbata su medumi 200  Uogos (pagal sezon.) 25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  150-200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis  (augalinis) (tausojantis) 100-150  Ruginė duona 30-35  Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) 60-70  Virti grikiai (augalinis) (tausojantis) 50-60  Morkų salotos su česnakais 40-50  Vanduo su mėta 150-200 | Pieniška miltinių kukulaičių sriuba  150-200  Šviesi duona(viso grūdo) susviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18  Arbatžolių 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) 150/20-200/25  Arbatžolių arbata(nesaldinta)  150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  150-150 | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis  (augalinis) (tausojantis) ( be bulvių) 100-150  Ruginė duona (viso grūdo) 30-30  Mėsos troškinys su pupelėmis ar lęšiais  (tausojantis) 50/37.5-75/56  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 40-50 Vanduo su apelsinu 150-200 | Perlinių kruopų apkepas su varške  (tausojantis) 120-150  Uogų padažas 25-25  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30  Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Miežinių kruopų košė 150-200  Duoniukai 15-20  Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  150-150 | Barščiai su bulvėmis ir grietine 100-150  Duona viso grūdo, bemielė 30-35  Kiaulienos guliašas (tausojantis) 50/30-75/45  Bulvių košė be pieno (augalinis) (tausojantis) 50-60  Troškinti morkų kubeliai su sviestu 50-60  (tausojantis) Vanduo 150-200 | Varškės apkepas (tausojantis) 120-150  Jogurtas nesaldintas(natūralus) 15-20  Uogų padažas 25-30  Nesaldinta arbata  (žolelės/arbatžolės) 150-200 |
| **TREČIADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su cinamonu ir sviestu 150-200  (tausojantis) Duoniukai 10-15  Arbatžolių arbata 150-200  (nesaldinta)  Uogos (pagal sezon .)25-30 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  120-200 | Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100-150 Duona 30-35  Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis) 40/60-50/70  Raugintas agurkas 20-30 Šviežias agurkas 40-40  Sultys natūralios (vaisių) 100-150 | Daržovių troškinys su lęšiais  (augalinis) (tausojantis) 50/50-75/75  Kefyras 150-200  L-traputis 10  D-Traputis su medumi 10/15 |
| **KETVIRTADIENIS** | Grikių košė 150-200  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20  Kmynų arbata (nesaldinta)  150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  150-200 | Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais  (tausojantis) 100-150  Duona, viso grūdo, bemielė 30-30  Kepta žuvis (tausojantis) 50-75  Bulvių košė be pieno pr. (augalinis)(tausoj.) 70-100  Burokėlių (virtų) salotos 40-50  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 30-40  Vanduo su mėta 150-200 | Blyneliai su varške 140-170  Uogų padažas 25-25  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30  Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis 60-60  L-Arbata (nesaldinta) 150  D-Arbata su medumi 200 |
| **PENKTADIENIS** | Virtas kiaušinis (tausojantis) 60  Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir dešra 25/15/20-35/20/25  Šviežias agurkas 20-30  Arbata nesaldinta (žolelės /arbatžolės) 150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  150-150 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) 100- 150  Ruginė duona 30-30  Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis) 50-75  Troškinti ryžiai su ciberžole (tausoj.)(augal.) 50-60  Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50-60 Vanduo 150-200 | Pieniška makaronų sriuba 150-200  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18  Kmynų 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 150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30  Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru 25/15/20-35/20/25  Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  80-100 | Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausoj.) ( augalinis) 100-150  Duona (viso grūdo, bemielė) 30-35  Mažylių balandėliai su kiauliena (tausoj.) 80-100  Virtos bulvės (augalinis) (tausoj.)50-60  Pekino kopūstų ir agurkų salotos40-50  Ridikėliai 20-30  Vanduo su citrina 150-200 | Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105/45-125/75 (tausoj.)  Rauginti agurkai 30-40  Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos 30-40  Arbatžolių arbata( nesaldinta) 150-200 |
| **ANTRADIENIS** | Perlinių kruopų košė 150-200  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30  Sūrio lazdelė 20-20  Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  80-100 | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100-150  Duona (viso grūdo, bemielė) 30-35  Keptas vištienos maltinukas (tausoj.) 60-70  Virti grikiai (tausojantis)(augalinis) 50-60  Burokėlių salotos (virti burokėliai) 40-50  Vanduo su apelsinu 150-200 | Virti varškėčiai (tausoj.) 120-150  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 20-30  Uogų padažas 25-25  L-traputis, D-traputis su medumi  10-10/15  Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200 |
| **TREČIADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su cinamonu ir sviestu 150-200 (tausoj.)  Uogos (pagal sezoniškumą) 25-30  Duoniukai 15-20  Sultys natūralios (vaisių) 100-150 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  80-100 | Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausoj.) 100/20-150/30  Ruginė duona 30-35  Kiauliena su troškintais kopūstais (raugintais) 50/50-75/75  Bulvių košė su moliūgu (tausoj.) 50-60  Šviežias agurkas 20-30 Vanduo 150-200 | Varškės-ryžių apkepas 120-150 (tausoj.)  Uogų padažas 25-25  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20  Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **KETVIRTADIENIS** | Grikių kruopų košė 150-200  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir varškės sūriu 25/5/13-35/8/18  Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  80-100 | Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100-150  Duona, viso grūdo, bemielė 30-30  Žuvies maltinis (tausojantis) 50-75  Bulvių košė su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 50-60  Morkų salotos su česnakais 40-50  Vanduo 150-200 | Pieniška miltinių kukulaičių sriuba 150-200  Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18  Kmynų arbata (nesaldinta) 150-200 |
| **PENKTADIENIS** | Kiaušinių košė (tausoj.) 70-90  Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žireliai 20-30  Šviežias agurkas 20-30  Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu  25/5-25/5  Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200 | Vaisiai  (pagal sezoniškumą)  200-200 | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)  (tausoj.) 100-150  Ruginė duona 30-35  Kalakutienos-ryžių plovas (tausoj.) 40/105-50/140  Rauginti agurkai 30-40  Sultys natūralios (daržovių) 100-150 | Sklindžiai 100-120  Uogų padažas 25-30  Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20  Varškė (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