



1 SAVAITĖ 2022-05-31

	PUSRYČIAI	PIRŠŠ PĖČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Perlinių kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Švieži duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-25/5 Pomidorai 30-40 L-arbata (nesaldinta) 150 D-arbata su medumi 200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 100-150	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausoji.) 100/4-150 /6 Ruginė duona 30-35 Kalakutienos gulišas (tausojantis) 50/30-75/45 Virti griekiai (augalinis) (tausojantis) 50-60 Morkų salotos su česnakais 40-50 Ridikėliai 20-20 Vanduo su mėta 150-200	Virti varškėčiai (tausojantis) 120-150 Vanilinis padažas 30-40 Pienas (pasterizuotas) 100-150
ANTRADIENIS	Omlėtas 80-100 Šviežias agurkas 30-40 Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru 25/5/20-35/7/25 Arbatžolių arbata (nesaldi) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 120-150	Žirnių sriuba (tausojantis) 100-150 Duona viso grūdo bėnielė 30-35 Ryžių-kiaulienos plovos (tausojantis) 40/110-50/150 Šviežias agurkas 30-40 Rauginti (marinuoti) agurkai 20-30 Pomidorai 30-40 Vanduo su apelsinu 150-200	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120-150 Uogų padažas 25-30 Arbata (nesaldinta) 150-200
TREČIADIENIS	Kvietinių kruopų košė 150-200 Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru 25/5/20-35/7/25 Arbatžolių arbata (nesaldi) 150-200 Uogos (pagal sezoniskumą) 25-30	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 200-200	Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis) 100-150 Ruginė duona 30-35 Vištenos kukuliai (tausojantis) 50-70 Troškinti ryžiai su ciberžole (tausoji.) (augal.) 50-60 Kopūstų salotos su pomidorais (su porais) 40-50 Šv. daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų) 40-40 Vanduo su citrina 150-200	Bulvių, morkų, žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis) 120-140 Kečyras 150-200
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Arbatžolių arbata (nesaldi) 150-200 Ruginė duona (viso gr.) su sviestu ir šviežiū agurku 25/5/15-35/8/20	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 200-200	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) 100-150 Ruginė duona 20-35 Žuvies maltinis (šamo file) (tausojantis) 50-75 Bulvių košė (tausojantis) (augalinis) 50-60 Cukinijų salotos 40-50 Rauginti agurkai 20-30 Sultys (daržovių) 100-150	Varškės apkepas 120-150 (tausojantis) Jogurtas nesaldintas (natūralus) 30-40 Razinos (tamsios) 20-25 Arbatžolių arbata 150-200 (nesaldinta)
PENKTADIENIS	Manų košė su cinamonu 150-200 Uogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Švieži duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8 Šviežias agurkas 30-40 Kakava su pienu 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 100-120	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100-150 (aug. tausoji.) Ruginė duona (viso grūdo) 20-30 Bulvių plokštainis su paukštiena (kalakutų mėsa), natūralus jogurtas 100 (75/25)/15 150 (112.5/37)/20 Šviežias agurkas 40-40 Morkų lazdelės (morkytės) 30-40 Vanduo su apelsinu 150-200	Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) 100-120 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20 Uogų padažas 30-40 Nesaldinta arbata (žolės/arbatžolės) 150-200

Nuo 2012m. 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

TVIRTINU

Švietės lopšelio-darželio „Gintarėlis“

direktore

Irena Ivanauskienė



II SAVAITĖ 2022-05-31

	PUSRYČIAI	PRIEŠPIČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Švieži duona su sviestu 25/5-35/8 Pomidorai 30-40 Kmyņu arbata (nesaldinta) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 150-200	Barščiai su bulvėmis ir grietine 100/4-150/6 Duona viso grūdo, bėmielė 30-35 Kepas kiaušienos maltinukas (tausojantis) 50-75 Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) 50-60 Kopūstų salotos su pomidorais (su svogūnais) 40-50 Šviežias agurkas 30-40 Vanduo 150-200	Varškės apkepas (tausojant.) 120-150 Čiugų padažas 25-30 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20 Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės) 150-200
ANTRADIENIS	Kiaušinių košė (tausojantis) 70-90 Švieži duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8 Konservuoti žirneliai 20-30 Pomidorai 30-40 Arbata nesaldinta (žolelės /arbatožolės) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 200-250	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausoji.) 100-150 Ruginė duona (viso gr.) 30-30 Mėsos troškiny su pupelėmis arba lešiais (kiauliena ir pupelės) (tausojantis) 50/37.5-75/56 Švž. daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų) 40-40 Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50-50 Vanduo 150-200	Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105/45-125/75 Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės) 150-200
TREČIADIENIS	Avižinių dribsnių košė 150-200 (tausojantis) Uogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Kakava su pienu 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 350-400	Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis) 100-150 Skrebutis 30-35 Vištienos šlaunelių mėsa troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis) 40/60-50/70 Šviežias agurkas 40-45 Sultenė 10-10 Sultys natūralios (vaisių) 100-150	Blynėliai su varške 140-170 Uogų padažas 25-30 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20 Arbata (nesaldinta) 150-200
KETVIRTADIENIS	Grikių košė 150-200 Švieši duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20 Kmyņu arbata (nesaldinta) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 150-150	Sriuba su kiaušienos kukulaciais ir brokoliiais (tausojantis) 100-150 Duona v.gr., bėmielė 30-35 Žuvies maltinis (tausojantis) (šamo file) 50-75 Bulvių košė 50-60 Burokėlių (virtų) salotos 40-50 Rauginti (marinuoti) agurkai 20-30 Vanduo su mėta 150-200	Daržovių troškiny su lešiais (augalinis) (tausojantis) 50/50-75/75 Kefyras 150-200 Traputis 10-10
PENKTADIENIS	Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) 150/20-200/25 Pomidorai 30-40 Šviežias agurkas 40-40 Arbatožolių arbata (nesaldinta) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 150-150	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) 100-150 Ruginė duona 25-30 Jautienos befstrogenas (tausojantis) 50/30-75/45 Virti griekiai (tausojantis) (augalinis) 50-60 Morkų salotos su česnakais 40-50 Šviežias agurkas 40-40 Vanduo su apelsinu 150-200	Pieniška makaronų sriuba 150-200 Batonas (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18 Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)

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 2022-05-31



	PUŠRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Avižinių dribsnių košė 150-200 Uogos (pagal sezonškumą) 25-30 Duoniukai –trapučiai 15-20 Arbatžolių arbata (nesaldī) 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 230-240	Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausoji.) 100/20-150/30 Ruginė duona 30-35 Kiauliena su troškintais kopūstais (raugintais) 50/50-75/75 Viršos bulvės (tausojantis) (augalinis) 50-60 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų) 40-50 Vanduo 150-200	Varškės-ryžių apkepas 120-150 (tausoji.) Uogų padažas 25-25 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20 Kmyņu arbata (nesaldinta) 150-200
ANTRADIENIS	Trīša kukurūzų kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezonškumą) 25-30 Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru 25/55/20-35/7/25 Kakava su pienu 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 230-300	Žirnių sriuba (tausoji.) (augalinis) 100-150 Ruginė duona (viso grūdo) 30-35 Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)(su morkomis ir svogūnais) 50/50-75/75 Keptos saldžios bulvės (batatai)(tausoji.) (augalinis) 50-60 Traškios cukinijų lazdelės 30-35 , ridikėliai 25-30 Vanduo su citrina 150-200	Viršos makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105/45-125/75 Pomidorai 30-40 Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150-200
TREČIADIENIS	Manų košė su cinamonu 150-200 Uogos (pagal sezonškumą) 25-30 Sūrio lazdelė 20-20 Nesaldinta arbata (žolelės /arbatžolės) 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 100-100	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100-150 Šviesi duona (viso grūdo) 25-35 Keptas vištienos maltinukas (tausoji.) 60-70 Viršos makaronai (tausojantis)(augalinis) 40-50 Burokėlių salotos su svogūnais 40-50 Pomidorai 20-30 Šviežias agurkas 20-20 Vanduo su apelsinu 150-200	Kepti varškėčiai (tausoji.) 90-120 Vanilinis padažas 30-40 L-traputis 10, D-traputis su medumi 10/15 Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150-200
KETVIRTADIENIS	Omletas su sūriu 88-110 Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai 20-30 Šviežias agurkas 20-30 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8 Arbata (nesaldī) 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 80-100	Žiedinių kopūsių ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100-150 Ruginė duona 20-35 Kalakutienos-ryžių plovos (tausoji.) 40/105-50/140 Rauginti (koncernuoti) agurkai 40-40 Traškios cukinijų lazdelės 30-35 Pomidorai 20-30 Sulys natūralios (daržovių) 100-150	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120-150 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 30-40 Uogų (pagal sezonškumą) padažas 25-30 Arbatžolių arbata (nesaldinta) 150-200
PENKTADIENIS	Grikių kruopų košė 150-200 Duona (pilno grūdo) su sviestu ir pomidoru 25/5/20-35/7/25 Arbatžolių arbata (nesaldī) 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 200-200	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) 100-150 Skrėbutis 30-35 Mažylių balandėliai su kiauliena (tausoji.) 80-100 Viršos bulvės (augalinis) (tausoji.) 50-60 Burokėlių salotos 40-50 Šviežias agurkas 30-40 Vanduo 150-200	Pieniška ryžių sriuba 150-200 Batonas (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/13-35/8/18 Kmyņu arbata (nesaldinta) 150-200

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 mūšų vaikams būtų gautų pieno ir jo produktų, vaisių ir daržovių, kuriose slypi visi svarbiausi vaikui reikalingi vitaminai ir mineralai. L- lopšelio grupės. D-darželio grupės