

I SAVAITĖ 2023-09-11

	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Perlinių kruopų košė 150-200 Uogos (pagal sezonškumą) 25-30 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-25/5 Pomidorai 30-40 L-arbata (nesaldinta) 150 D- arbata su medumi 200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 100-150	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausoji.) 100/4-150 /6 Ruginė duona 30-35 Kalakutenos guliašas (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 sezonškumą) 120-150	Žirnių sriuba (tausojantis) 100-150 Duona viso grūdo benietė 30-35 Ryžių-klautienos 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 sezonškumą) 25-30	Vaisiai (pagal sezonškumą) 200-200	Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis) 100-150 Ruginė duona 30-35 Vištenos kukuliai (tausojantis) 50-70 Troškinti ryžiais 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 sezonškumą) 25-30 Arbatžolių arbata (nesaldi) 150-200 Ruginė duona (viso gr.) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20	Vaisiai (pagal sezonškumą) 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 Cukinių salotos 40-50 Rauginti agurkai 20-30 Sultys (daržovių)100-150	Varškės apkepė 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 sezonškumą) 25-30 Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8 Šviežias agurkas 30-40 Kakava su pienu 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 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 Raugintas(marinuotas) agurkas 20-30 Morkų lazdelės (morkytės) 30-40 Vanduo su apelsinu 150-200	Skilandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) 100-120 Jogurtas nesaldintas(natūralus) 15-20 Uogų padažas 30-40 Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės) 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 vaikai reikalingi vitaminai ir mineralai. L- lopšelio grupės .D- darželio grupės

II SAVAITĖ 2023-09-11

	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė 150-200 Ulogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Švieži duona su sviestu 25/5-35/8 Pomidorai 30-40 Kmylių arbata (nesaldinta) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 150-200	Barščiai su bulvėmis ir grietine 100/4-150/6 Duona viso grūdo, bemielių 30-35 Kepas kiaušienos maitinukas (tausojančias) 50-75 Virtos bulvės (augalinis) (tausojančias) 50-60 Kopūstų salotos su pomidorais (su svogūnais) 40-50 Šviežias agurkas 30-40 Vanduo 150-200	Varškės apkepas (tausojanč.) 120-150 Uogų padažas 25-30 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20 Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės) 150-200
ANTRADIENIS	Kiaušinių košė (tausojančias) 70-90 Švieži duona (viso grūdo) su sviestu 25/5-35/8 Konservuoti žirneliai 20-30 Pomidorai 30-40 Arbata nesaldinta (žolelės /arbatažolės) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 200-250	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausoj.) 100-150 Ruginė duona (viso gr.) 30-30 Mėsos troškiny su pupelėmis arba leštis (kiauliena ir pupelės) (tausojančias) 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/arbatažolės) 150-200
TREČIADIENIS	Avižinių dribsnių košė 150-200 (tausojančias) Ulogos (pagal sezoniskumą) 25-30 Kakava su pienu 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 350-400	Pomidorinė sriuba (tausojančias) (augalinis) 100-150 Skrebutis 30-35 Vištienos šlaunelių mėsa troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojančias) 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 Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku 25/5/15-35/8/20 Kmylių arbata (nesaldinta) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 150-150	Sriuba su kiaušienos kukulaičiais ir brokoliiais (tausojančias) 100-150 Duona v.gr., bemielių 30-35 Žuvies maitinis (tausojančias) (šamo file) 50-75 Virti ryžiai 50- 60 Burkėlių (virtų) salotos 40-50 Rauginti (marinuoti) agurkai 20-30 Vanduo su mėta 150-200	Bulvių košė 120-150 Kečyras 150-200 Traputis 10-10
PENKTADIENIS	Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojančias) 150/20-200/25 Pomidorai 30-40 Šviežias agurkas 40-40 Arbatžolių arbata (nesald.) 150-200	Vaisiai (pagal sezoniskumą) 150-150	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias) 100- 150 Ruginė duona 25-30 Jautienos befstrogenas (tausojančias) 50/30-75/45 Virti griekiai (tausojančias) (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/arbatažolės)

Nuo 2012 m. lopsėlis-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- lopsėlio grupės, D – darželio grupės

III savaitė 2023-09-11

	PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI
PIRMADIENIS	Avižinių dribsnių košė 150-200 Logos (pagal sezonškumą) 25-30 Duonikiai –trapučiai 15-20 Arbatžolių arbata (nesaldī) 150-200	Vaisiai (pagal sezonškumą) 230-240	Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausoj.) 100/20-150/30 Ruginė duona 30-35 Kiauliena su troškintais kopūstais (tauginiais) 50/50-75/75 Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 50-60 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų) 40-50 Vanduo 150-200	Varškės-ryžių apkepas 120-150 (tausoj.) Logų padažas 25-25 Jogurtas nesaldintas (natūralus) 15-20 Krynų arbata (nesaldinta) 150-200
ANTRADIENIS	Trišta kukurūzų kruopų košė 150-200 Logos (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 (tausoj.) (augalinis) 100-150 Ruginė duona (viso grūdo) 30-35 Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)(su morkomis ir svogūnais) 50/50-75/75 Virtos bulvės (tausoj.) (augalinis) 50-60 Traškios cukinijų lazdelės 30-35 , ridikėliai 25-30 Vanduo su citrina 150-200	Virti 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 Logos (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 (tausoj.) 60-70 Virti 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 (tausoj.) 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 žirniai 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 Kalakutenos-ryžių plovvas (tausoj.) 40/105-50/140 Rauginti (konservuoti) 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 Logų (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 Skrebutis 30-35 Mažylių balandėliai su kiauliena (tausoj.) 80-100 Virtos bulvės (augalinis) (tausoj.)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 Krynų 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 vaikai gautų pieno ir jo produktų, vaisių ir daržovių, kuriose slypi visi svarbiausi vaikui reikalingi vitaminai ir mineralai . L–lopšelio grupės. D-darželio grupės