

Kauno r. Eigirgalos lopšelis - darželis

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 2020 m.

(nurodyti dienų skaičių)

2-6 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7³⁰ iki 18⁰⁰ val.

SUDERINTA: Direktorė

Vitalija Petrylienė

2020-08-27

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Kuskuso kruopų košė su sviestu (82%) ir uogomis

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Barščių sriuba

Ruginė duona

Keptas vištienos apkepas (tausojantis)

Keptos bulvės su apelsinų sultimis

Paprikų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Virti skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais

Nesaldinta arbata

Vaisiai

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Manų kruopų košė su sviestu (82%)

Uogos (vyšnios)

Vaisiai

Nesaldinta arbata

Pietūs 12.10 val.

Pupelių sriuba

Žuvies maltinis (menkė) (tausojantis)

Virti rudieji ryžiai

Burokėlių, obuolių, svogūnų salotos su alyvuogių aliejumi

Vakarienė 15.40 val.

Virti varškėčiai (tausojantis)

Grietinė (30 %)

Nesaldinta arbata

Vaisiai

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška penkių rūšių kruopų košė su uogomis (tausojantis)

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)

Ruginė duona

Karališki balandėliai (tausojantis)

Burokėlių salotos su špinatais, alyvuogių aliejumi

Bulvių košė

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Varškės apkepas

Jogurtas (3,5%)

Nesaldinta arbata

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) ir uogomis

Sūrio lazdelės

Nesaldinta arbata

Pietūs 12.10 val.

Trinta daržovių sriuba (augalinis)

Ruginė duona

Kiaulienos maltinis (tausojantis)

Virtos grikių kruopos

Cukinijos, pomidorai, agurkai

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Virti makaronai su daržovių-grietinėlių padažu

Nesaldinta arbata

Kepti obuoliai įdaryti varške

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Virti kiaušiniai su majonezo-jogurto padažu, žirneliais ir pomidoru

Ruginė duona

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Žirnių sriuba (augalinis)

Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)

Grietinė 30%

Morkų lazdelės

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Pieniška ryžių sriuba

Ruginės duonos sumuštiniai su varškės kremu ir žalumynais

Vaisiai

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška grikių kruopų košė

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Trinta daržovių sriuba (augalinis)

Plovas su kiauliena (kumpinė) (tausojantis)

Cukinijos, pomidorai, agurkai

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Pilno grūdo virti makaronai su fermentiniu sūriu

Nesaldinta arbata

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška sorų kruopų košė su uogomis

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Lęšių sriuba (augalinis)

Ruginė duona

Žuvies maltinis (menkė) (tausojantis)

Bulvių košė

Burokėlių- obuolių-svogūnų salotos su alyvuogių aliejumi

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Virti varškėčiai

Grietinė (30%)

Nesaldinta arbata

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%)

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)

Ruginė duona

Orkaitėje keptas paukštienos maltinukas (tausojantis)

Bulvių košė

Agurkai, saldžios paprikos

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Virtos pieniškos dešrelės su pomidorų padažu

Ruginė duona

Natūralus jogurtas (3,5%) su obuoliais

Morkų lazdelės

Nesaldinta arbata

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)

Ruginė duona

Pjaustyti pomidorai

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Trinta morkų sriuba (augalinis)

Ruginė duona

Troškina jautiena su grietinės padažu(tausojantis)

Virtos grikių kruopos

Kopūstų – morkų salotos su alyvuogių aliejumi

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Mieliniai blynai

Natūralus jogurtas (3,5%) su obuoliais

Nesaldinta arbata

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Daržovių sriuba

Virtų bulvių cepelinai su varške

Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas

Morkų lazdelės

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Pieniška makaronų sriuba

Ruginės duonos sumuštiniai su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais

Vaisiai

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta riešutais ir uogomis

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)

Ruginė duona

Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)

Virti makaronai su sviestu (82%) (pilno grūdo)

Paprikų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Lietiniai blynai įdaryti bananais ir pagardinti uogomis

Nesaldinta arbata

Sūrio lazdelės

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis

Ruginė duona

Kiaulienos maltinis (tausojantis)

Virti miežiniai perliukai

Troškinti rauginti kopūstai su morkomis, agurkai

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Bulvių plokštainis

Grietinė (30%)

Kefyras (3,5%)

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)

Ruginė duona

Pjaustyti pomidorai

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)

Ruginė duona

Garuose kepta kalakutienos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)

Keptos bulvės su apelsinų sultimis

Burokėlių, obuolių, svogūnų salotos su alyvuogių aliejumi

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)

Natūralus jogurtas (3,5%)

Nesaldinta arbata

Vaisiai

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Virti makaronai su sviestu (82%) ir varške (9%)

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis)

Ruginė duona

Kepta lašišų kšneliai (tausojantis)

Virtos grikių kruopos

Burokėlių salotos su špinatais, alyvuogių aliejumi

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Virtos pieniškos dešrelės su pomidorų padažu

Ruginė duona

Jogurtas (3,5%) su obuoliais

Morkų lazdelės

Nesaldinta arbata

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Pieniška grikių kruopų košė su sviestu

Nesaldinta arbata

Vaisiai

Pietūs 12.10 val.

Barščių sriuba (augalinis)

Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)

Bulvių košė

Morkų sultys

Vanduo

Vakarienė 15.40 val.

Pieniška ryžių sriuba

Ruginės duonos sumuštiniai su varškės kremu ir žalumynais

Vaisiai