

Lopšelio – darželio „Pipiras“ valgiaraštis

PIRMA SAVAITĖ (1-3 m. amžiaus grupė)									
Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8:30val. – 9:00 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Pieniška miežinių kruopų košė (Tausojantis)	150	Pieniška avižinių dribsnių košė (Tausojantis)	150	Pieniška manų kruopų košė su bananais (Tausojantis)	160	Omletas su fermentiniu sūriu (Tausojantis) Agurkai (Augalinis)	71/9 30	Pieniška grikių kruopų košė (Tausojantis)	150
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	20	Batonas su selėnomis Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	30 150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150
Sezoniniai vaisiai, uogos	140	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	120	Sezoniniai vaisiai, uogos	150
		Sezoniniai vaisiai, uogos	100	Sezoniniai vaisiai, uogos	120				
Pietūs 11:30val -12:10 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	100	Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	100	Trinta avinžirnių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	100	Žirnių – perlinių kruopų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (Tausojantis) (Augalinis)	100
Šviesi pilno grūdo duona	30	Šviesi pilno grūdo duona	30	Skrebučiai	8	Tamsi pilno grūdo duona	30	Šviesi pilno grūdo duona	30
Vištienos maltinis (Tausojantis)	60	Kopūstų – kiaulienos maltinis (Tausojantis)	25/55	Vištienos troškiny su žaliais žirneliais ir morkomis (Tausojantis)	40/25	Kiaulienos – daržovių troškiny (Tausojantis)	70/40	Žuvies (lydekos filė) maltinukas (Tausojantis)	60
Birūs griikai (Tausojantis) (Augalinis)	50	Perlinių kruopų košė su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (Tausojantis) (Augalinis)	80	Virti ryžiai su ciberžole (Tausojantis)	60	Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis) *	60	Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	60
Šv. Kopūstų, obuolių ir morkų salotos (Augalinis)*	60	Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis) *	80	Morkų salotos su česnaku *	70	Vanduo su apelsinu	150	Virtų burokėlių salotos su svogūnais (Augalinis) *	60
Vanduo su citrina	150	Vanduo su apelsinu	150	Vanduo su apelsinu ir agurku	150			Vanduo su apelsinu ir kivių	150
Vakarienė 15:30 – 16:00 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Varškės – bananų apkepas (Tausojantis)	75/75	Lietiniai blynai su pilno grūdo avižiniais miltais	100	Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu (Tausojantis)	80/80	Varškės sklandžiai	100	Bulviniai blynai	120
Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Uogienė (braškių, vyšnių, juodųjų serbentų)	15	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	15	Grietinė 30%	10
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150			Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150

*kiekvieną savaitės dieną, pagal maitinimo aprašą, pietų racionui papildomai patiekama šviežių daržovių lėkštelė.

Lopšelio – darželio „Pipiras“ valgiaraštis

ANTRA SAVAITĖ (1-3 m. amžiaus grupė)									
Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8:30val-9:00 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Pieniška sorų kruopų košė (Tausojantis)	160	Pieniška penkių grūdų kruopų košė (Tausojantis) Sezoniniai vaisiai, uogos	160 150	Pieniška kvietinių kruopų košė (Tausojantis)	150	Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Tausojantis) (Augalinis)	150	Omletas (Tausojantis) Pomidorai (Augalinis) Batonas su selėnomis	80 50 30
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150
Sezoniniai vaisiai, uogos	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	130	Sezoniniai vaisiai, uogos	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	120
Pietūs 11:30val – 12:10val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Trinta lęšių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	100	Miežinių kruopų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (Tausojantis) (Augalinis)	100	Trinta daržovių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100	Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100
Skrebučiai	8	Tamsi pilno grūdo duona	30	Šviesi pilno grūdo duona	30	Skrebučiai	8	Tamsi pilno grūdo duona	30
Vištienos kukulis su morkomis ir svogūnais (Tausojantis)	75	Jautienos kukulis su kukurūzų kruopomis (Tausojantis)	70	Kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (Tausojantis)	50/50	Kiaulienos maltinis (Tausojantis)	60	Kepta su garais lašišos filė (Tausojantis)	50
Virti ryžiai su ciberžole (Tausojantis)	80	Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	70	Birūs griikiai (Tausojantis)	60	Pilno grūdo makaronai (Tausojantis)	60	Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	50
Morkų salotos su česnaku *	80	Šviežių kopūstų ir morkų salotos (Augalinis) *	70	Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis) *	80	Agurkų – pomidorų salotos *	60	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (Augalinis) *	60
Vanduo su citrina	150	Vanduo su apelsinu ir agurku	150	Vanduo su apelsinu	150	Vanduo su apelsinu ir agurku	150	Vanduo su apelsinu ir kivių	150
Vakarienė 15:30-16:00val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Mieliniai blynai	100	Kepti varškėčiai Grietinė 30%	100 10	Pilno grūdo makaronai su troškintos mėsos (kiauliena) ir pomidorų padažu (Tausojantis)	125/75	Varškės apkepas (Tausojantis)	130	Pieniški avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	120
Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	15	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	10	Kepti konvekinėje krosnyje sumuštiniai (batonas su selėnomis) su varške ir obuoliais (Tausojantis)	20/30	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Uogienė (braškių, vyšnių, juodųjų serbentų)	15
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150

*kiekvieną savaitės dieną, pagal maitinimo aprašą, pietų racionui papildomai patiekama šviežių daržovių lėkštelė.

Lopšelio – darželio „Pipiras“ valgiaraštis

TREČIA SAVAITĖ (1-3 m. amžiaus grupė)									
Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8:30-9:00val.									
Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	130	Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais	130	Omletas (Tausojantis) Agurkai (Augalinis) Šviesi pilno grūdo duona	80 30 30	Pieniška kukurūzų kruopų košė (Tausojantis)	130	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (Tausojantis)	150
Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	20	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	120	Sezoniniai vaisiai, uogos	120	Sezoniniai vaisiai, uogos	110	Sezoniniai vaisiai, uogos	150
Sezoniniai vaisiai, uogos	120								
Pietūs 11:30val -12:10 val.									
Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga
Pupelių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100	Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	100	Trinta lęšių ir perlinių kruopų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100	Špinatų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100	Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	100
Šviesi pilno grūdo duona	30	Tamsi pilno grūdo duona	30	Skrebučiai	8	Tamsi pilno grūdo duona	30	Šviesi pilno grūdo duona	30
Kalakutienos troškinys (Tausojantis)	40/30	Jautienos ir kiaulienos maltinis (Tausojantis)	60	Kiaulienos plovas (Tausojantis)	70/30	Vištienos troškinys su žaliais žirneliais ir morkomis (Tausojantis)	40/30	Kepta žuvis (tilapija) filė	60
Birūs grikiai (Tausojantis)	60	Perlinių kruopų košė su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (Tausojantis) (Augalinis)	60	Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)*	60	Pilno grūdo makaronai (Tausojantis)	60	Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	60
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (Augalinis) *	70	Agurkų – pomidorų salotos *	60	Vanduo su apelsinu ir kivi	150	Morkų salotos su česnaku *	70	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (Augalinis)*	60
Vanduo su apelsinu	150	Vanduo su citrina	150			Vanduo su apelsinu ir agurku	150	Vanduo su apelsinu	150
Vakarienė 15:30 -16:00 val.									
Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga
Troškintos daržovės (avinžirniai, bulvės, morkos, svogūnai) su paukštiena (Tausojantis)	65/65	Pikantiški bulvinukai (Tausojantis) Pomidorų padažas	140 15	Virti varškėčiai (Tausojantis) Grietinė 30%	110 10	Lietiniai blynai su pilno grūdo avižiniais miltais	110	Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis ir salierais	100
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Grietinė	15	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	10	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Grietinės – pomidorų padažas	15
		Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150

*kiekvieną savaitės dieną, pagal maitinimo aprašą, pietų racionui papildomai patiekama šviežių daržovių lėkštelė.