

ŠIAULIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „RUGIAGĖLĖ“ 1-3 IR 4-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ GRUPIŲ
 15 DIENŲ EINAMOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|--|---|---|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu, pjaustyti vaisiai ir uogos (sezoniniai, konservuoti) (augalinis, tausojantis) | Grikių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) | Manų košė su cinamonu (tausojantis) | Miežinių (kvietinių) kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) | Omletas, (tausojantis) daržovių salotos |
| Melisų arbata (nesaldinta) | Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu | Keptų obuolių ir kriaušių asorti | Grūdėta varškė su trintomis uogomis | Pilno grūdo duona su sviestu |
| Varškės sūris su medumi | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Pienas | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis | Burokėlių sriuba su grietine | Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) | Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| 1. Kiaulienos su daržovėmis ir ryžiais maltinis (tausojantis) arba | 1. Kepta paukštienos šlaunelė (blauzdelė) (tausojantis) arba | 1. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) arba | 1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba | 1. Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis) arba |
| 2. Jautienos ir ryžių kukulis (tausojantis) | 2. Kepta vištienos filė (tausojantis) | 2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis) | 2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis) | 2. Virti kalakutienos kukuliai, (tausojantis) daržovių padažas |
| Virtos bulvės | Virti ryžiai su ciberžole | Virtos perlinės kruopos | Bulvių košė | Virti lęšiai |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi | Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi | Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi | Cukinijų ir agurkų salotos su aliejumi |
| Agurkas/pomidoras / paprika | Agurkas | Pomidoras / agurkas | Pomidoras | Pomidoras / ridikėliai |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Varškės ir bananų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) | Virtų bulvių didžkukuliai su varške, (tausojantis) ir grietine | Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas | Varškės sklandžiai su trintomis uogomis | Konvekcinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Kefyras | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata | Varškės ir jogurto padažas, kefyras |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ |
| Lietiniai su bananais ir trintomis uogomis | Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) ir grietine | Grikių ir daržovių kepinukai su jogurtu, (tausojantis) agurkas | Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) | Kopūstų ir morkų kotletai su keptomis bulvių skiltelėmis (arba virtomis bulvėmis) (augalinis, tausojantis) |
| Pienas | Kefyras | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata | Varškės ir jogurto padažas, kefyras |

2 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|---|---|---|--|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Perlinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) Vaisiai (sezoniniai, konservuoti) | Ryžių košė su sviestu (tausojantis) vaisiai (sezoniniai, konservuoti) | Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) | Grikių košė su sviestu (tausojantis) | Penkių grūdų dribsniu košė su avižų gėrimu, vaisiai (sezoniniai, šaldyti, konservuoti) (augalinis, tausojantis) |
| Juoda arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Pienas | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) |
| Varškės sūris su medumi | Grūdų traputis su sūrio užtepėle | Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais | Smulkinti bananai su trintomis braškėmis | Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| Rūgštinių sriuba su daržovėmis ir kiaušiniu | Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) | Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine | Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis) | Burokėlių sriuba su grietine |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| 1. Kiaulienos maltinis (tausojantis) Daržovių padažas | 1. Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis) | 1. Žuvies maltinis (tausojantis) | 1. Viso grūdo virti makaronai su kiauliena (jautiena) (tausojantis) | 1. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) morkų padažas |
| 2. Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis) | 2. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis) | 2. Žuvies apkepas (tausojantis) | 2. Ryžių troškinys su kiauliena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis) | 2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis) morkų padažas |
| Virti griekiai | Bulvių košė | Virtos perlinės kruopos | Agurkas/ridikėliai | Virtos bulvės |

PATVIRTINTA

Šiaulių lopšelio-darželio „Rugiagėlė“ direktoriaus
2023 m. sausio 19 d. įsakymu Nr. V-14

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi Pomidoras/paprika | Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi Ridikėliai | Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi Pomidoras | Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu | Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi Pomidoras |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Bananų ir obuolių sklindžiai su trintais konservuotais vaisiais | Virtinukai su varške ir grietine (tausojantis) | Omletas, (tausojantis) su cukinija ir sūriu, agurkas, pilno grūdo duona su sviestu | Lietiniai su varške ir trintais konservuotais vaisiais | Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) |
| Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) | Obuolių pyragas |
| arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ |
| Kepti moliūgų arba cukinijų blynai su jogurtu | Varškės apkepas (tausojantis) su natūraliu jogurtu/konservuotais vaisiais | Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) agurkas | Virtų bulvių blynai su varškės įdaru, grietine | Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) |
| Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) |

3 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|---|---|---|--|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Ryžių (arba ryžių dribsnių) košė su ryžių gėrimu (augalinis tausojantis) pjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti) | Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis tausojantis) | Avižinių dribsniu košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) ir pjaustytais vaisiais, uogomis (sezoniniai, konservuoti) | Omletas (tausojantis), agurkas/ridikėliai/cukinija | Grikių košė su sviestu |
| Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Juoda arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) |
| Varškės sūris su medumi | Pilno grūdo duona su sviestu ir kiaušiniu | Grūdėta varškė | Pilno grūdo duona su sviestu | Bananų ir apelsinų desertas |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| Šviežių/raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine | Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) | Burokėlių sriuba su grietine | Trinta moliūgų (brokolių) sriuba | Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis) |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | 1. Kepta lašišos filė (tausojantis) | 1. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis) | 1. Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis) pomidoru ir grietinės padažas | 1. Kepta kalakutienos filė (tausojantis) |
| 2. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) | 2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis) | 2. Kepta paukštiesienos šlaunelė (blauzdelė) (tausojantis) | 2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis) | 2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis) |
| Virti griekiai | Virtos bulvės | Bulvių košė | Virtos perlinės kruopos | Virti ryžiai su ciberžole |
| Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi | Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi | Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi | Burokėlių salotos su aliejumi | Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi |
| Agurkas | Pomidoras | Pomidoras / agurkas | Agurkas | Pomidoras |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Virti varškėčiai su kukurūzų miltais, (tausojantis) grietinė | Lietiniai su trintomis uogomis | Pieniška pilno grūdo (kukurūzų) makaronų sriuba (tausojantis) | Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis) | Kepti varškėčiai su trintomis uogomis |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Vaisių ir uogų kokteilis su pienu | Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais | Varškės ir jogurto padažas, kefyras | Ramunėlių arbata (nesaldinta) |
| arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ | arba VAKARIENĖ |
| Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) | Obuolių sklindžiai su trintomis uogomis | Varškės spygliukai, (tausojantis) grietinė | Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su atskirai troškintomis daržovėmis (tausojantis) | Bulvių, morkų ir varškės kukulaičiai su natūraliu jogurtu (tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | Grūdų traputis su varškės užtepu | Kefyras |