

**ŠIAULIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „RUGIAGĖLĖ“ 1-3 IR 4-7 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ GRUPIŲ 15 DIENŲ
 PUSRYČIŲ/PIETŲ/VAKARIENĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

PIRMA SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kukurūzų apkepas (tausojantis)	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Omletas (tausojantis)
Uogienė	Trintos šaldytos uogos (braškės)	Pienas, 2,5 proc.	Uogienė	Pilno grūdo duona
Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)		Pienas	Agurkai
				Konservuoti žirneliai
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	Vaisių ir/ ar uogų desertas su pasukomis	Vaisių ir/ ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	Vaisiai (bananai)	Vaisiai (kriaušės)
				Juoda arbata su citrina (nesaldinta)
10 val. vaisiai (kriaušės)	10 val. vaisiai (obuoliai)	10 val. vaisiai (bananai)	10 val. vaisių salotos su jogurtu	10 val. bananų ir apelsinų desertas
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	Orkaitėje kepta vištiena grietinėlės padaže (tausojantis)	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)
Bulvių košė (tausojantis)	Troškintos 5 rūšių daržovės (tausojantis)	Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir saulėgrąžų aliejumi	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)
Kopūstų salotos su agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Virti griekiai (tausojantis)	Burokėlių salotos su žirneliais, marinuotais agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Pomidorai	Salotos (lapinės, gūžinės) su ridikėliais, pomidorais ir saulėgrąžų aliejumi

Pomidorai	Agurkai	Agurkai		Marinuoti agurkai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Bananų ir obuolių sklindžiai (tausojantis)	Varškės apkepas (tausojantis)	Lietiniai	Ryžių dribsnių košė (tausojantis)
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Jogurtinė grietinė, 10 proc.	Trinti konservuoti vaisiai	Trintos šaldytos uogos	Uogienė
	Pienas, 2,5 proc.	Mėtų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Pienas, 2,5 proc.

ANTRA SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Manų košė (tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Varškės apkepas (tausojantis)	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)
Trintos šaldytos uogos (braškės)	Pilno grūdo duona	Uogienė	Trinti konservuoti vaisiai	Pienas, 2,5 proc.
Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	Agurkai	Pienas	Mėtų arbata (nesaldinta)	
Vaisiai (obuoliai)	Konservuoti žirnėliai			Vaisiai (vynuogės)
	Melisų arbata (nesaldinta)			
	Vaisiai (kriaušės)			
10 val. smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	10 val. bananų ir apelsinų desertas	10 val. vaisiai (vynuogės)	10 val. vaisiai (bananai)	10 val. vaisių salotos su jogurtu
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis ir marinuotais agurkais (augalinis, tausojantis)	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	Kalakutienos maltinis (tausojantis)	Žuvies maltinis (tausojantis)	Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Orkaitėje kepta vištiena grietinėlės padaže (tausojantis)

PATVIRTINTA

Šiaulių lopšelio-darželio „Rugiagėlė“ direktoriaus
2019 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V-111

Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Virti griekiai (tausojantis)	Bulvių košė (tausojantis)	Virti lęšiai (tausojantis)	Troškintos 5 rūšių daržovės (tausojantis)
Salotos (lapinės, gūžinės) su ridikėliais, pomidorais ir saulėgrąžų aliejumi	Pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su saulėgrąžų aliejumi	Burokėlių salotos su žirneliais, marinuotais agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir saulėgrąžų aliejumi	Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)
Agurkai	Marinuoti agurkai	Agurkai	Pomidorai	Agurkai
				Pomidorai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Kukurūzų apkepas (tausojantis)	Virtų bulvių ir varškės kotletai (tausojantis)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Bananų ir obuolių sklandžiai (tausojantis)	Kepti varškėčiai (tausojantis)
Trinti konservuoti persikai	Jogurtinė grietinė, 10 proc.	Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Jogurtinė grietinė, 10 proc.	Uogienė
Pienas 2,5 proc.	Kefyras, 2,5 proc.		Pienas, 2,5 proc.	Melisų arbata (nesaldinta)

TREČIA SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kukurūzų apkepas (tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Ryžių dribsnių košė (tausojantis)
Pienas, 2,5 proc.	Pienas, 2,5 proc.	Pilno grūdo duona su sviestu	Uogienė	Trintos šaldytos uogos (braškės)
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	Trinti konservuoti vaisiai	Marinuoti žirneliai	Pienas, 2,5 proc.	Pienas, 2,5 proc.
		Pomidorai		Vaisių ir uogų desertas su pasukomis
		Juoda arbata su citrina (nesaldinta)		
		Vaisiai		
10 val. vaisiai (vynuogės)	10 val. vaisiai (obuoliai)	10 val. smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	10 val. vaisiai (kriaušės)	10 val. vaisiai (bananai)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS

PATVIRTINTA

Šiaulių lopšelio-darželio „Rugiagėlė“ direktoriaus
2019 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V-111

Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	Lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	Įvairių daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	Pilno grūdo makaronai su jautiena ir daržovėmis (tausojantis)	Orkaitėje kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	Kepta lašišos filė (tausojantis)
Virti lęšiai (tausojantis)	Kopūstų salotos su agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi	Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir saulėgrąžų aliejumi	Bulvių košė (tausojantis)
Pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su saulėgrąžų aliejumi	Pomidorai	Salotos (lapinės, gūžinės) su ridikėliais, pomidorais ir saulėgrąžų aliejumi	Pomidorai	Burokėlių salotos su žirneliais, marinuotais agurkais ir moliūgų sėklų aliejumi
		Marinuoti agurkai		Agurkai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Lietiniai	Kepti varškėčiai (tausojantis)	Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Perlinių kruopų košė (tausojantis)	Virtų bulvių ir varškės piršteliai (tausojantis)
Trintos šaldytos uogos	Uogienė	Pienas, 2,5 proc.	Duona su sviestu ir varškės sūriu	Jogurtinė grietinė, 10 proc.
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Mėtų arbata (nesaldinta)	Traputis su fermentiniu sūriu	Melisų arbata (nesaldinta)	Kefyras, 2,5 proc.