

Klaipėdos lopšelio-darželio „Papartėlis“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 ir 4-7 metų vaikams

ĮSTAIGOS DARBO LAIKAS

NUO 7:30 IKI 18:00 VAL.

Maitinimas organizuojamas vadovaudamasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2020 m. spalio 9 d. įsakymu Nr. J-97 „Dėl mokyklų, įgyvendinančių ikimokyklinio ir pradinio ugdymo programas, valgiaraščių rengimo ir naudojimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ bei Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus 2020 m. rugpjūčio 17 d. įsakymų Nr. J-67 „Dėl ikimokyklinio ugdymo įstaigų valgiaraščių patvirtinimo“.

MAISTO IŠDAVIMO GRAFIKAS:

Pusryčiai nuo 8.30 iki 8.50

Petūs nuo 12.00 iki 12.20

Vakarienė nuo 15.30 iki 15.50

3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.)

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6 15 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 100 100	Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T 150/6/3 200/8/4 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 80	Penkių javų dribsnių košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 10/15 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai 80 100	Virti kiaušiniai T 60 60 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 50 Šviesi duona su sviestu 20/4 20/4 Kakava su pienu (sald.) 100 150 *Vaisiai 80 100	Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA 150/6 200/7 Duoniukai arba trapučiai su morkų užtepėle A 15/20 15/25 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 80
Pietūs				
Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kiaulienos maltinukas T 60/80 Virtos bulvės TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80 Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Plovas su vištiena T 100/40 140/50 **Daržovės 70 100 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškintas jautienos maltinukas T (lopšelis) 60 Jautienos befstrogenas T (darželis) 70/30 Virtos bulvės TA 60 80 ** Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80 Pagardintas stalo vanduo	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškinta kalakutiena T 50/20 60/40 Virtos ankštinės daržovės TA 60 80 **Daržovės 60 70 Pagardintas stalo vanduo	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais T 90/10 130/20 Ruginė duona 25 30 Žuvies kukulis 70 80 Bulvių košė su morkomis T 60 80 Burokėlių salotos 50 50 **Daržovės 30 50 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu su bananais T 110/35 140/35 Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su sviesto-grietinės padažu T 100/20 120/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu 120/30 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.)	Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos, grietinės padažu T 160/35 200/45 Kefyras 120 150	Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu su bananais T 120/35 15 35 Arbatžolių arbata (nesald.)

„*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

„T“ – tausojančias

Arbata: lopšelis 150

darželis 200

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu T 150/630 200/8/30 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 10/15 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 80	Avižinių dribsnių košė su sviestu T 150/6 200/8 Sausučiai 10 15 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai 80 80	Omletas T 80 100 Šviesi duona su sviestu 25/5 20/4 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 100	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3 200/4 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 25/5/10 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 100 100	Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle TA 20/15 30/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 80
Pietūs				
Daržovių sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kiaulienos kukulis T 60 80 Virti griekiai TA 60 80 **Daržovės 70 100 Pagardintas stalo vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Vištienos kepinukas T 60 80 Troškintos ryžių kruopos TA 60 80 **Daržovių salotos su jogurtu 70 80 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su pupelėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60 80 Bulvių košė T 60 80 **Daržovės 50 50 Pagardintas stalo vanduo	Žirnių sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškintas kalakutienos kepsnelis T 60 80 Virtos avižinės kruopos TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80 Pagardintas stalo vanduo	Ryžių sriuba su vištienos gab. T 90/10 130/20 Ruginė duona 25 30 Žuvies maltinukas (lopšelis) 60 Kepta (riebi) žuvis (darželis) 80 Virtos bulvės TA 60 80 Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 60 70 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Keptos bulvės A 100 120 **Daržovės 40 50 Kefyras 120 120	Virti varškėčiai su jogurto padažu (sald.) T 120/30 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su trošk. kiaulienos padažu T 105/45 125/50 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80 Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės pudingas su trintų uogų padažu su bananais T 120/30 150/35 Arbatžolių arbata (nesald.)	Pieniška makaronų sriuba T 150 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA 150/5 200/6 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 15/20 Kakava su pienu (sald.) 150 150 *Vaisiai 100 100	Makaronai su varške ir sviestu T 120/40/4 150/50/5 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai 80 80	Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T 150/6/3 200/8/4 Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu 120/35 120/35 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 80 100	Kiaušinių košė T 80 100 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30 Šviesi duona su sviestu 25/5 30/6 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 100 100	Ryžių košė su sviestu T 150/6 200/8 Sausučiai 30 30 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 80 100
Pietūs				
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kiaulienos mažylių balandėlis T 80 100 Bulvių košė T 60 80 **Daržovės 70 100 Pagardintas stalo vanduo	Lėšių sriuba TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Troškinta vištiena T 50/50 60/60 Virtos bulvės TA 60 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 50 **Daržovės 20 30 Pagardintas stalo vanduo	Špinatų sriuba su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Virti jautienos kukuliai T 70 80 Virtos bulvės TA 60 80 Troškinti kopūstai TA 60 75 **Daržovės 50 50 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Kalakutienos maltinukas T 60 80 Virtos ankštinės daržovės TA 60 80 **Daržovių salotos su Jogurtu 70 80 Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 100 150 Ruginė duona 25 30 Žuvies maltinukas T 60 80 Žirnių ir bulvių košė T 60 80 Burokėlių salotos 50 50 **Daržovės 30 50 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Trinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietine T 150/8 200/8 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6/15	Sklindžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu 100/35 120/35 Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės spygliukai su grietine ir sviesto padažu T 120/30 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.)	Plovas su kiauliena T 100/40 140/50 **Daržovės 50 70 Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su troškintos kalakutienos padažu T 105/30 125/50 **Daržovės 50 50 Arbatžolių arbata (nesald.)