

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PURIENA“
Kniaudiškių g. 57 Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
Priešmokyklinių grupių vaikams

4-7 metų



TVIRTINU:

Direktore Zita Kuncienė

2022 m. 08 mėn. 31 d.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

VALGIARAŠTIS I savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenų nr.)



TVIRTINU:

Direktorė Zita Kuncienė

2023 m. 08 mėn. 31 d.

<p>PIRMADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 200g. Riestainiai (1) - 20g. Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Paukštiesos kepinukai(1,3)(tausoj.) - 80g. Virti ryžiai su sviestu 82%(1,7)(tausoj.)- 80g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g. Sezoningės daržovės - 50g. Vanduo su citrina - 200g. Šilauogės - 43,5g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Virti varškėtukai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 175g. Grietinė 30% (7) - 30g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>	<p>ANTRADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g. Sezoningės daržovės - 39g. Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g. Vaisiai - 94g. Kmylių arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žirnių sriuba (1)(augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Kiaulienos kotletukai (3)(tausoj.) - 95g. Bulvių – morkų košė (7) (tausoj.) - 100g. Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir aliejumi - 61g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Sūrio lazdelės (7) - 31g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Skryliai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 167g. Grietinė 30%(7) - 30g. Pienas 2,5%(7) - 200g.</p>
<p>TREČIADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Karšti sumuštiniai su sūriu 45% (1,7)(tausoj.) - 37,5(10,5/24,6)g. Sausainiai (1) - 22g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kruopų sriuba (1)(tausoj.)(augal.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Kiaulienos karbonadas (1,3)(tausoj.) - 106g. Bulvių košė (7)(tausoj.) - 100g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g. Sezoningės daržovės - 50g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Riestainiai (1) - 98g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Kepti varškėčiai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 130g. Grietinė 30% (7) - 30g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>	<p>KETVIRTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Grikių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 200g. Sūrio lazdelė 40%(7) - 20g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Burokėlių sriuba (augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Paukštiesos guliašas (1,7)(tausoj.) - 100g. Virtos bulvės (augal.)(tausoj.) - 100g. Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7,9) - 104g. Sezoningės daržovės - 50g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Vynuogės - 146g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Lietiniai blynai (1,3,7)(tausoj.) - 160g. Grietinė 30% (7) - 20g. Uogienė - 20g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>
<p>PENKTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tausoj.) - 200(20)g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (tausoj.)(augal.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Žuvies kepsnelis (lydeka arba menkė) (1,3,4,7)(tausoj.) - 79g. Virti griekiai su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 100g.</p>	<p>Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (1) - 62g. Sezoningės daržovės - 49g. Vanduo su citrina - 200g. Trapučiai - 70g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g. Sezoningės daržovės - 49g. Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 20(8)g. Vaisiai - 94g. Kmylių arbata - 200g.</p>

VALGIARAŠTIS II savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenų nr.)

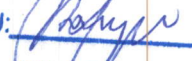


TVIRTINU: 
Direktore Zita Kuncienė
2023 m. 08 mėn. 31 d.

<p>PIRMADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g. Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g. Kmyną arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7)(tausoj.) - 150g Netikras zuikis (kiauliena) (1,3)(tausoj.) - 86g. Bulvių – morkų košė (tausoj.) - 100g. Šviežių daržovių salotos su grietine 30%(7) - 95g. Sezoninės daržovės - 75g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Šilauogės - 43,5g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Varškės apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 140g. Grietinė 30% (7) - 30g. Pjaustytos morkos ir obuoliais - 105g. Arbata - 200g.</p>	<p>ANTRADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Virtas kiaušinis (3)(tausoj.) - 40g. Žali žirnėliai su majonezu (1,3) - 80g. Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g. Vaisiai - 94g. Kmyną arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žirnių sriubas (1)(augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Paukštiesios kukuliai (1,3,7)(tausoj.) - 80g. Makaronai su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 100g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 89g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Sūrio lazdelės (7) - 31g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Lietiniai blynai su varške 9%(1,3,7) - 78(47)g. Grietinė 30% (7) - 20g. Vaisiai - 99g. Arbata - 200g.</p>
<p>TREČIADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82%(1,7)(tausoj.) - 200g. Riostainiai(1) - 20g. Kakava su pienu 2,5%(7) - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Burokėlių sriuba (augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Paukštiesios kepinukai (3,7) (tausoj.) - 80g. Bulvių košė (7) (tausoj.) - 100g. Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2%(7) - 100g. Sezoninės daržovės - 100g. Vanduo su citrina - 200g. Trapučiai (1) - 70g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Grikių kr. košė su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 200g. Duoniukai (1) - 9g. Vaisiai - 100g. Arbata - 200g.</p>	<p>KETVIRTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g. Sezoninės daržovės - 49g. Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 20(8)g. Vaisiai - 94g. Kmyną arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Plovas su kiauliena (1,7)(tausoj.) - 185(61)g. Burokėlių salotos su alyvuogių al. - 61g. Konservuoti agurkai - 46g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Riostainiai - 98g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Kepti varškėčiai 9%(1,3,7) (tausoj.) - 130g. Grietinė 30 % (7) - 30g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>
<p>PENKTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g. Sausainiai (1) - 22g. Vaisiai - 100g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (9) (augal.) (tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Žuvies maltinukas (lydeka arba menkė)(1,3,4,7) (tausoj.) - 90g. Bulvių – morkų košė (7)(tausoj.) - 100g.</p>	<p>Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. - 61g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Sezoninės daržovės - 75g. Vynuogės - 146g.</p> <p><u>Vakarienė</u> Karšti sumuštiniai su sūriu 45%(1,7)(tausoj.) - 37,5(10,5/24,6)g. Vaisiai - 100g. Trapučiai (1) - 10g. Kmyną arbata - 200g.</p>

VALGIARAŠTIS III savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenų nr.)



TVIRTINU: 
Direktore Zita Kuncienė
2023 m. 08 mėn. 31 d.

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Grikių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.
Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.
Trapučiai (1) - 10g.
Arbata - 200g.

Pietūs

Burokėlių sriuba (1) (augal.) (tausoj.) - 150g.
Pilno grūdo duona (1) - 26g.
Kiaulienos kotletukai (3) (tausoj.) - 95g.
Bulvių košė (7) (tausoj.) 100g.
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi - 75g.
Sezoninės daržovės - 49g.
Vanduo su citrina - 200g.
Šilauogės - 43,5g.

Vakarienė

Varškės - ryžių apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 150g.
Grietinė 30% (7) - 20g.
Uogienė - 27g.
Vaisiai - 94g.
Arbata - 200g.

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.
Riostainiai(1) - 20g.
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.

Pietūs

Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7) (tausoj.) - 150g.
Paukštiešos – kiaulienos maltinis (1,3,7) (tausoj.) - 90g.
Bulvių – morkų košė (7) (tausoj.) - 100g.
Šviežių daržovių salotos su grietine 30% (7) - 95g.
Sezoninės daržovės - 49g.
Vanduo - 200g.
Trapučiai - 70g.

Vakarienė

Manų kruopų košė su sviestu 82% ir uogienė (1,7) (tausoj.) - 200(20)g.
Vaisiai - 100g.
Duoniukai(1) - 9g.
Arbata - 200g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Omletas (3,7) (tausoj.) - 114g.
Konservuoti agurkai - 46g.
Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.
Sausainiai(1) - 22g.
Kmynų arbata - 200g.

Pietūs

Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (augal.) (tausoj.) - 150g.
Pilno grūdo duona (1) - 26g.
Kiaulienos karbonadas (1,3) (tausoj.) - 106g.
Virti ryžiai su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 80g.
Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2%(7) - 100g.
Sezoninės daržovės - 49g.
Vanduo su apelsiniais - 200g.
Vynuogės - 146g.

Vakarienė

Skryliai (varškė) 9%(1,3,7) (tausoj.) - 167g.
Sviesto 82 % ir grietinės 30% padažas - 20g.
Vaisiai - 100g.
Arbata - 200g.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.
Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.
Vaisiai - 94g.
Arbata - 200g.

Pietūs

Žirnių sriuba (1) (augal.) (tausoj.) - 150g.
Pilno grūdo duona (1) 26g.
Bulvių plokštainis (3) (tausoj.) - 270g.
Grietinė 30% (7) - 40g.
Pjaustytos morkos ir obuoliais - 105g.
Vanduo su citrina - 200g.
Riostainiai (1) - 98g.

Vakarienė

Lietiniai blynai su varške 9% (1,3,7) - 78(47)g.
Grietinė 30% (7) - 40g.
Vaisiai - 60g.
Arbata - 200g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.
Sausainiai(1) - 22g.
Vaisiai - 100g.
Arbata - 200g.

Pietūs

Burokėlių sriuba (augal.) (tausoj.) - 150g.
Pilno grūdo duona (1) - 26g.
Kepta lašiša (4) (tausoj.) - 90g.
Bulvių košė (7) (tausoj.) - 100g.

Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi - 61g.
Sezoninės daržovės - 49g.
Vanduo - 200g.
Trapučiai (1) - 70g.

Vakarienė

Virtas kiaušinis (3) (tausoj.) - 40g.
Žali žirnėliai su majonezu (1,3) - 80g.
Duona su grūdais su sviestu 82% - 20(8)g.
Vaisiai - 94g.
Arbata - 200g.

