

**JURBARKO VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „NYKŠTUKAS“  
VALGIARAŠTIS DARŽELIO GRUPIŲ UGDYTIMINIAMS ( 4 – 7 m. amžiaus vaikams )**

**1 SAVAITĖ**

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Virti kiaušiniai, natūralus jogurtas, žali žirneliai. Juoda duona su saulėgražomis ir sviestu. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta vaisinė arbata.	Grikių kruopų košė su avižų gėrimu, Sezoninės uogos, kokoso drožlės. Pilno grūdo ruginė duona, sviestas, fermentinis sūris. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta vaisinė arbata.	Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta trintomis avietėmis ir saulėgražomis. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Pieniška miežinių kruopų košė su bananais, braškėmis. Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, špinatais bei virtais kiaušiniais. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Pieniška kukurūzų košė su mėlynėmis ir migdolų drožlėmis. Ryžių trapučiai, fermentinis sūris. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta arbatžolių arbata.
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Daržovių sriuba su makaronais. Orkaitėje keptas ir pomidorų padaž troškintas kiaušienos maltinukas, bulvių košė. Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Agurkai, pomidorai. Stalo vanduo paskanintas citrinomis.	Trinta moliūgų sriuba, pilno grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai su maistinėmis grikių sėlenomis, sviesto-grietinės padažas. Virti ryžiai. Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis. Brokoliai, morkos. Stalo vanduo paskanintas agurkais.	Barščių sriuba. Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiaušiena ir ryžiais su pomidorų padažu. Jogurtinė grietinė. Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė. Ridikėliai, paprikos. Stalo vanduo paskanintas apelsiniais.	Žiedinių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis, virti raudonieji lęšiai. Gūžinių kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, moliūgų sėklomis. Cukinijos, pomidorai. Stalo vanduo paskanintas obuoliais.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. Bulvių plokštainis su vištiena, jogurtinė grietinė. Morkos, saldžiosios paprikos. Stalo vanduo paskanintas braškėmis.
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, natūralus jogurtas, braškės. Pienas.	Spageti makaronai su fermentiniu sūriu. Kefyras.	Spelta ir kvietinių miltų blynėliai su kefyru, uogos. Natūralus jogurtas. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Varškės apkepas su kriaušėmis ir migdolų drožlėmis su avižų sėlenomis, natūralus jogurtas. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Varškės pudingas, jogurtinė grietinė. Pienas.

**ALERGENŲ SĄRAŠAS - pienas, jo produktai, glitimo turintys javai ir jų produktai, kiaušiniai, žuvis ir jų produktai, sezamo sėklos, riešutai.**

## JURBARKO VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „NYKŠTUKAS“

### VALGIARAŠTIS DARŽELIO GRUPIŲ UGDYTIMAMS ( 4 – 7 m. amžiaus vaikams )

#### 2 SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Omletas su žalumynais, agurkai, juoda duona su saulėgrąžomis. Sezoniniai vaisiai. Arbatžolių arbata su citrina.	Pieniška ryžių košė su sviestu, braškėmis. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Manų kruopų košė su avižų sėlenomis, vyšniomis. Pilno grūdo duona su sviestu, fermentiniu sūriu, agurku. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta žolelių arbata.	Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, saulėgrąžomis. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta vaisinė arbata.	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu, saulėgrąžomis. Pilno grūdo ruginė duona su sviestu. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta žolelių arbata.
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Šviežių kopūstų sriuba, pilno grūdo ruginė duona. Plovas su kiauliena. Agurkai, pomidorai. Stalo vanduo paskanintas žaliosiomis citrinomis.	Žiedinių kopūstų sriuba, viso grūdo duona. Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis, perlinis kuskusas. Šviežių agurkų salotos su krapais. Morkos, brokoliai. Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis.	Daržovių sriuba, pilno grūdo ruginė duona. Virtų bulvių cepelinai su kiauliena, jogurtinė grietinė. Garuose apkeptos cukinijų lazdelės. Stalo vanduo paskanintas avietėmis.	Žirnių sriuba. Grietinėje troškinta kalakutienos filė su morkomis, virtos grikių kruopos. Pomidorai, cukinijos. Stalo vanduo paskanintas braškėmis.	Barščių sriuba su pupelėmis. Orkaitėje keptos jūrinių lydekų filė, žaliųjų žirnelių ir bulvių košė. Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi. Stalo vanduo paskanintas obuoliai. s
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Virti varškėčiai, natūralus jogurtas. Pienas.	Kukurūzų miltų ir bananų blynai su trintais obuoliais, natūralus jogurtas, kriaušės. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, trintos sezoninės uogos. Pienas.	Daržovių troškinys su sezamo sėklomis ir linų sėmenimis. Orkaitėje keptos pieniškos vištienos dešrelės. Kakava su pienu.	Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru, natūralus jogurtas su vyšniomis. Nesaldinta arbatžolių arbata.

**ALERGENŲ SĄRAŠAS - pienas, jo produktai, glitimo turintys javai ir jų produktai, kiaušiniai, žuvis ir jų produktai, sezamo sėklos, riešutai.**

## JURBARKO VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „NYKŠTUKAS“

### VALGIARAŠTIS DARŽELIO GRUPIŲ UGDYTIMINIAMS ( 4 – 7 m. amžiaus vaikams )

#### 3 SAVAITĖ

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu ir mėlynėmis. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Omletas su žalumynais, juoda duona su saulėgražomis, pomidorai. Sūrio lazdelės Pik-Nik. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta žolelių arbata.	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu, avietėmis. Ryžių trapučiai. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta kmynų arbata.	Pieniška grikių kruopų košė. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Omletas, pilno grūdo ruginė duona su sviestu, pomidorai. Sezoniniai vaisiai. Nesaldinta žolelių arbata.
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais. Kapotos vištienos kepsniukai, virtos perlinės kruopos. Burokėlių salotos su špinatais. Morkos, pomidorai. Stalo vanduo paskanintas avietėmis.	Žaliųjų žirnelių sriuba. Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu, pilno grūdo makaronai. Paprikos, agurkai. Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis.	Perlinių kruopų sriuba. Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis, virtos bulvės. Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi. Stalo vanduo paskanintas žaliosiomis citrinomis.	Trinta daržovių sriuba. Menkių filė maltinukai, virti ryžiai su kariu. Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi. Ridikėliai, brokoliai. Stalo vanduo paskanintas avietėmis.	Barščių sriuba su pupelėmis. Kiaulienos maltinukas su kopūstais ir ryžiais troškintas pomidorų padaže. Bulvių košė. Daržovių salotos su paprika. Cukinijos, kalafiorai. Stalo vanduo paskanintas obuoliais.
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Varškės ir morkų apkepas, natūralus jogurtas. Nesaldinta vaisinė arbata.	Daržovių lazanija su varške. Nesaldinta arbatžolių arbata.	Daržovių paplotėliai su avižų sėlenomis, natūralus jogurtas. Pienas.	Spelta miltų lietiniai su varškės įdaru, natūralus jogurtas. Arbatžolių arbata su citrina.	Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais, natūralus jogurtas, braškės. Pienas.

**ALERGENŲ SĄRAŠAS** - pienas, jo produktai, glitimo turintys javai ir jų produktai, kiaušiniai, žuvis ir jų produktai, sezamo sėklos, riešutai.

## ALERGENŲ SĄRAŠAS

1. GLITIMO TURINTYS JAVAI ( t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos )ir jų produktai.
3. KIAUŠINIAI IR JŲ PRODUKTAI
4. ŽUVYS IR JŲ PRODUKTAI
5. ŽEMĖS RIEŠUTAI IR JŲ PRODUKTAI
6. SOJŲ PUPELĖS IR JŲ PRODUKTAI
7. PIENAS IR JO PRODUKTAI (įskaitant laktozę)
8. RIEŠUTAI, T. Y. MIGDOLAI, LAZDYNO RIEŠUTAI, GRAIKINIAI RIEŠUTAI
9. SALIERAI IR JŲ PRODUKTAI
10. GARSTYČIOS IR JŲ PRODUKTAI
11. SEZAMO SĖKLOS IR JŲ PRODUKTAI