

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai I savaitės - penkiadieniui 2025-2026m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.
Miežinių kr. košė G su sviestu P	Trijų grūdų dribsnių košė G su sviestu P (tausojantis)	Manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu P (tausojantis)	Kukurūzų kruopų košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis)	Avižinių dribsnių košė su al. aliejumi, cinamonu G (augalinis tausojantis)
Varškė su graikišku jogurtu P , uogomis arba uogiene	Jogurtas P	Raugintų pasukų jogurtas P	Šaldytos uogos, uogienė	Viso grūdo duona G su sviestu ir varškės sūriu P
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Vaisiai	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Ryžių traputis EKO	Sausainiai EKO		Sūrio lazdelės P	Vaisiai
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.
Daržovių ir viso grūdo makaronų G sriuba (augalinis tausojantis)	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba G (augalinis, tausojantis)	Pomidorinė ryžių sriuba S (augalinis tausojantis)	Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis (augalinis tausojantis).
Grietinė P	Grietinė P	Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa P	Grietinė P	Troškinta malta jautiena su ryžiais, P (tausojantis)
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	Virti kalakutienos kukuliai K, G su morkomis (tausojantis)	Grietinė P	Lašišos kepsnelis Ž	Kepti burokėliai su sėklomis SE (augalinis, tausojantis)
	Virtos bulvės		Perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais G (augalinis tausojantis)	Makaronai G
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su al. aliejumi (augalinis)	Kopūstų, pomidorų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių		Burokėlių salotos su pupelėmis ir svogūnais (augalinis)	Daržovės
	Vanduo su citrina			
Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.
Varškės apkepas P, G	Omletas K, P, G	Pieniška makaronų sriuba P, G	Viso grūdo kvietinių miltų blynais obuoliais G, K	Virtų bulvių cepelinai K, P
Šaldytų uogų ir jogurto padažas P	Viso grūdo duona G su sviestu P	Viso grūdo sausainiai G, SE	Trintos uogos	Grietinė P
Nesaldinta arbata	pomidoru		Nesaldinta arbata arba pienas P	Nesaldinta arbata
	Nesaldinta arbata			

Paaiškinimas; **G**-glitimo turintys javai, **K**-kiaušiniai ir jų produktai, **Ž**- žuvis ir jų produktai, **P**-pienas ir jų produktai, **R**- riešutai ir jų produktai, **S**-salierai, **SE**-sezamo sėklos.

*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus kepimo popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

*Įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti patiekalus ar maisto produktus, nesumažinant dienos energetinės vertės

*Darželis dalyvauja „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ projekte.

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai II savaitės - penkiadieniui 2025-2026 m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.
Penkių grūdų dribsnių košė G su sviestu P (tausojantis)	Grikių košė su morkomis, cukinija (augalinis tausojantis)	Biri perlinių kruopų košė G su pienu, sviestu G, P	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu G, P (tausojantis)	Trijų grūdų košė su pienu ir sviestu G, P (tausojantis)
Varškė su kefyru P ir vaisiais/uogomis	Kepti orkaitėje sumuštiniai G su varške P ir obuoliais	Grietinės padažas P	Šaldytos uogos, uogienė	Trintos uogos
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Duona G su sviestu P , dešra, pomidorais
	Vaisiai	Sausainiai EKO		Nesaldinta arbata
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis morkomis, kopūstais (augalinis tausojantis)	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba S (augalinis tausojantis)	Daržovių, makaronų sriuba su vištienos filė gab., grėtinėle G	Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)
Kepti su garais kalakutienos fikė kukuliai K (tausojantis)	Viso grūdo duona G	Troškinti vištienos kumpeliai su česnakų (tausojantis)	Keptas orkaitėje lašišos apkepąs Ž, K (tausojantis)	Kiaulienos kukuliai su sėlenomis ir cukinija K (tausojantis)
Žirnių košė su morkomis ir sviestu	Kiaulienos, morkų ir porų troškiny P (tausojantis)	Biri grikių košė su al. aliejumi (augalinis tausojantis)	Virti ryžiai su ciberžole G (tausojantis)	Virtos bulvės
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais, aliejumi (augalinis tausojantis)		Burokėlių salotos su al.aliejumi (augalinis)	Šv.kopūstų,morkų,obulių salotos su al.aliejumi (augalinis)	Daržovių rinkinukai (morkos,cukinija,paprika)
Dažovės	Daržovės	Morkų šiaudeliai (augalinis)	Daržovės	
Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais K,G	Skryliai speltos miltų G, P, K	Omletas su svogūnais K	Troškinti pilno grūdo makaronai G su varške P	Virti varškėčiai P su viso grūdo miltais G (tausojantis)
Šaldytų uogu/ uogienė	Grietinė P	Duona G su sviestu P , pomidorais		Grietinė P
Pienas P arba nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Vaisiai	Nesaldinta arbata
Vaisiai			Nesaldinta arbata	

Paaiškinimas: **G**-glitimo turintys javai,**K**-kiaušiniai ir jų produktai,**Ž**- žuvis ir jų produktai,**P**-pienas ir jų produktai,**R**- riešutai ir jų produktai,**S**-salierai, **SE**-sezamo sėklos.

*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus kepimo popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

*Įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti patiekalus ar maisto produktus, nesumažinant dienos energetinės vertės

*Darželis dalyvauja „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ programoje.

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai III savaitės- penkiadieniui 2025-2026 m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.
Miežinių kruopų košė su sviestu P (tausojantis)	Virtas kiaušinis K su kons.žirneliais Viso grūdo duona, G	Viso grūdo makaronai G su sviestu P (tausojanti)	Viso grūdo avižų košė su obuoliais, cinamonu, sviestu G, P	Grikių košė su pienu, sviestu P (tausojantis)
Varškytė P	Nesaldinta arbata	Kietasis fermentinis sūris P	Viso grūdo duona G su sviestu P ir varškės sūriu P	Batonas pilno grūdo G su tepamu lyditu sūriu P
Nesaldinta arbata	Vaisiai	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Duonos lazdelės G, SE		Ryžių trapučiai EKO	Vaisiai	
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.
Vaisiai	Jogurtas P	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.
Tiršta šv.kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis tausojantis)	Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis morkomis, kopūstais (augalinis tausojantis)	Bulvienė su konserv. žirneliais tausojantis)	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perl. kruopomis, morkomis G	Trinta daržovių, obuolių sriuba su grietinėle P (tausojantis)
Viso grūdo duona G	Viso grūdo duona G	Keptas garais netikras kiaulienos zuikis K (tausojantis)	Kepti su garais žuvies maltiniai Ž (tausojantis)	Viso grūdo duona G
Vištienos filė kepsnys K, G, P (tausojantis)	Kalakutienos kukulis su morkomis K (tausojantis)	Virti burokėliai su svogūnais salotos	Bulvių košė su sviestu P	Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)
Biri grikių košė su alyv.aliejumi (augalinis tausojantis)	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis tausojantis)	Burokėlių salotos su al.aliejumi (augalinis tausojantis)	Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyv. aliejumis (augalinis)	Šv.daržovės
Daržovių rinkinukai (Agurkai, pomidorai, paprika) (augalinis)	Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos su alyv.aliejumi (augalinis)	Daržovių rinkinukai (Paprika, Cukinija, morkos) (augalinis)		Agurkai rauginėti, konservuoti
Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.
Varškės pudingas P, K, G (tausojantis)	Orkaitėje apkepti lietiniai G, P, K su bananų įdaru	Pieniška P speltos miltų naminių makaronų sriuba G, K	Pieniškos dešrelės Viso grūdo duona G	Varškės P, K bananų apkepas su ciberžole, cinamonu (tausojantis)
Uogienė	Šaldytų uogų ir jogurto padažas P	Riestainiai G su sviestu P	Daržovės	Graikiškas jogurtas P
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata	Šald.-šviež. uogos/uogienė
				Nesaldinta arbata

Paaiškinimas; **G**-glitimo turintys javai, **K**-kiaušiniai ir jų produktai, **Ž**- žuvis ir jų produktai, **P**-pienas ir jų produktai, **R**- riešutai ir jų produktai, **S**-salierai, **SE**-sezamo sėklos.

*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus kepimo popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

*Įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti patiekalus ar maisto produktus, nesumažinant dienos energetinės vertės

*Darželis dalyvauja „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ programoje.

Mažeikių lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Numatomi valgiaraščiai IV savaitės - penkiadieniui 2025-2026 m.m.				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.	Pusryčiai 8.10-9.00 val.
Vanilinis kukurūzų pudingas P	Perlinių kruopų G košė su morkomis	Avižų košė su sviestu P , uogienė	Ryžių košė su pienu P	Sausi pusryčiai su pienu P
Varškės sūrelis P	ir svogūnais (augalinis tausojantis)	Batonas pilno grūdo G su tepamu	Sviesto , grietinės padažas P	Vaisiai
	Kiaušinis K	lyditu sūriu P	Nesaldinta arbata	
	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Vaisiai	
Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.	Priešpiečiai 10.00-11.00 val.
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.	Pietūs 11.30 -13.05 val.
Tiršta perl.kruopų G sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliais	Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis tausojantis)	Bulvienė su frikadelėmis Grietinė P	Trinta avinžirnių sriuba G,S (tausojanti)	Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)
		Viso grūdo duona G	Jūros lydekės ir lašišos filė	Grietinė P
Mėsos, daržovių ir ryžių maltinis K	Troškinta vištienos filė grietinėlės padaže P	Kalakutienos mėsos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	lazdelės K, P, Ž (tausojantis)	Jautienos ir vištienos maltinis, K, G, P (tausojantis)
Makaronai virti G	Keptos bulvės su apelsinų sultimis	Šv.daržovės	Bulvių-morkų košė (augalinis, tausojantis)	Grikių kruopos (tausojantis)
Daržovių rinkinukai(agurkai,paprika,pomid.)	Morkų, obuolių, salierų S salotos (augalinis tausojantis)	Agurkai rauginėti, konservuoti	Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	Kopūstų salotos su porais, obuoliais, al. aliejumi (augalinis)
Vanduo su citrina		Vanduo su citrina		Daržovės
Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.	Vakarienė 15.30 -16.30val.
Varškės kukuliai P, G	Pieniška ryžių sriuba P	Spelta miltų-varškės blynėliai G P	Makaronų G ir kalakutienos troškiny	Pica su sūriu G P ir dešra.
Grietinė P	Sausainiai EKO	Trintų uogų ir jogurto padažas P		Nesaldinta arbata
Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata	Daržovės	
Vaisiai			Kefyras P	

Paaiškinimas: **G**-glitimo turintys javai, **K**-kiaušiniai ir jų produktai, **Ž**- žuvis ir jų produktai, **P**-pienas ir jų produktai, **R**- riešutai ir jų produktai, **S**-salierai, **SE**-sezamo sėklos.

*A-augalinis patiekalas

T-tausojantis patiekalas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus kepimo popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

*Įstaiga pasilieka teisę, esant būtinybei, keisti patiekalus ar maisto produktus, nesumažinant dienos energetinės vertės

*Darželis dalyvauja „Vaisių ir daržovių bei pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ programoje.