

Mažeikių lopšelis-darželis „Eglutė“**Valgiaraščiai 2026–2027 m. m.****1 savaitė**

<i>Pirmadienis</i>	<i>Antradienis</i>	<i>Trečiadienis</i>	<i>Ketvirtadienis</i>	<i>Penktadienis</i>
<i>Pusryčiai</i>				
<i>Ryžių košė (tausojantis) P</i>	<i>Grikių košė (tausojantis) P</i>	<i>Avižių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) G</i>	<i>Virtas kiaušinis</i>	<i>Miežinių kruopų košė (tausojantis) P; G</i>
<i>Padažas P</i>	<i>Padažas P</i>	<i>Padažas P</i>	<i>Sumuštinis su sviestu ir česnaku P;G</i>	<i>Padažas P</i>
<i>Sūris P</i>	<i>Duoniukas G</i>	<i>Kukurūzų traputis G</i>	<i>Agurkas</i>	<i>Konditerinis gaminys</i>
<i>Nesaldinta arbata (čiobrelų)</i>	<i>Nesaldinta arbata (pankolių)</i>	<i>Nesaldinta arbata (su citrina)</i>	<i>Nesaldinta arbata (kmynų)</i>	<i>Nesaldinta arbata</i>
<i>Priešpiečiai</i>				
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
<i>Pietūs</i>				
<i>Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis) P</i>	<i>Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) P</i>	<i>Burokėlių sriuba (tausojantis) P</i>	<i>Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) P</i>	<i>Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) P</i>
<i>Duona</i>	<i>Duona</i>	<i>Duona</i>	<i>Duona</i>	<i>Duona</i>
<i>Troškinta mėsa su padažu (tausojantis) G; P</i>	<i>Žuvies kotletas K; Ž</i>	<i>Virtų bulvių cepelinai K</i>	<i>Paukšties kepinukai G;P</i>	<i>Malta kalakutienos kepsnys K;G</i>
<i>Kopūstų salotos (augalinis)</i>	<i>Bulvių piurė (tausojantis) P</i>	<i>Grietinė 30 %</i>	<i>Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)</i>	<i>Agurkų - kopūstų salotos</i>
<i>Pomidorai</i>	<i>Virti burokėliai (augalinis)</i>	<i>Kefyras 2,5 %</i>	<i>Morkų salotos su česnaku</i>	<i>Virtos bulvės (tausojantis)</i>
<i>Viso grūdo makaronai su aliejumi (tausojantis) (augalinis) G</i>	<i>Žalieji žirneliai (augalinis)</i>			
<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>
<i>Vakarienė</i>				
<i>Mini blynėliai G;K;P</i>	<i>Virtinukai su varške (tausojantis) K;G;P</i>	<i>Varškės apkepas K;G;P</i>	<i>Dešrelė tešloje K;P;G</i>	<i>Pieniška makaronų sriuba P;K;G</i>
<i>Trintos braškės</i>	<i>Grietinė 30%</i>	<i>Trintos braškės</i>		<i>Karštas sumuštinis su sūriu K;P;G</i>
<i>Pienas 2,5 %</i>	<i>Nesaldinta arbata</i>	<i>Kakava su pienu P</i>	<i>Nesaldinta arbata (kmynų)</i>	

2 savaitė

<i>Pirmadienis</i>	<i>Antradienis</i>	<i>Trečiadienis</i>	<i>Ketvirtadienis</i>	<i>Penktadienis</i>
<i>Pusryčiai</i>				
<i>Grikių košė (tausojantis) P</i>	<i>Sausi pusryčiai su pienu G;P</i>	<i>Kvietinių kruopų košė (tausojantis) P;G</i>	<i>Trinta varškė su uogomis (tausojantis) P</i>	<i>Manų košė su cinamonu (tausojantis) P;G</i>
<i>Padažas P</i>	<i>Bandelė G;K</i>	<i>Padažas P</i>	<i>Batonas G;K</i>	<i>Traputis</i>
<i>Plėšomos sūrio lazdelės P</i>		<i>Sumuštinis su dešra G;P</i>		
<i>Nesaldinta arbata (ramunėlių)</i>		<i>Nesaldinta arbata (čiobrelčių)</i>	<i>Kakava su pienu P</i>	<i>Nesaldinta arbata (pankolių)</i>
<i>Priešpiečiai</i>				
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
<i>Pietūs</i>				
<i>Špinatų sriuba (tausojantis) P;K</i>	<i>Daržovių sriuba (tausojantis) P</i>	<i>Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(tausojantis) P</i>	<i>Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis) P</i>	<i>Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) P</i>
<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>
<i>Kiaulienos kukulis su avižų sėlenomis (tausojantis) K;G</i>	<i>Paukštienos maltinis su manais (tausojantis) P</i>	<i>Virtinukai su mėsa (tausojantis) K;G</i>	<i>Kepta lašiša (tausojantis) K;Ž;P</i>	<i>Bulvių plokštainis su kalakutiena P</i>
<i>Kuskusas su aliejumi (tausojantis) (augalinis) G</i>	<i>Agurkai, Pomidorai</i>	<i>Grietinė 30 %</i>	<i>Bulvių piurė (tausojantis) P</i>	<i>Grietinė 30 %</i>
<i>Morkų – kopūstų salotos</i>	<i>Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)</i>		<i>Virtų burokėlių salotos (augalinis)</i>	<i>Kefyras 2,5 %</i>
			<i>Blanširuotas brokolis</i>	
<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>
<i>Vakarienė</i>				
<i>Viso grūdo lietiniai blynai su vaisiais G;P;K</i>	<i>Troškintos bulvės (tausojantis)</i>	<i>Omletas, duona (tausojantis) K;G</i>	<i>Viso grūdo makaronai su malta paukštieja (tausojantis) G;P</i>	<i>Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis) G;P;K</i>
<i>Pagardinta grietinė 30 %</i>	<i>Agurkas</i>	<i>Pomidoras</i>	<i>Nesaldinta arbata (kmynų)</i>	<i>Sumuštinis su sūriu G;P</i>
<i>Pienas 2,5 %</i>	<i>Kefyras 2,5 %</i>	<i>Nesaldinta arbata (juodoji)</i>		

3 savaitė

<i>Pirmadienis</i>	<i>Antradienis</i>	<i>Trečiadienis</i>	<i>Ketvirtadienis</i>	<i>Penktadienis</i>
<i>Pusryčiai</i>				
<i>Avižinių dribsnių košė (tausojantis) P;G</i>	<i>Manų košė (tausojantis) P;G</i>	<i>Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) G;P</i>	<i>Grikių košė su sviestu (tausojantis)P</i>	<i>Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) G;P</i>
<i>Padažas P</i>	<i>Duona su sviestu G;P</i>	<i>Jogurtas 2,5 %</i>	<i>Sumuštinis su sėklų užtepėle G; Sez; P</i>	<i>Duoniukas G</i>
<i>Plėšomos sūrio lazdelės P</i>		<i>Konditerinis gaminyš P;G;K</i>	<i>Nesaldinta arbata (melisų)</i>	<i>Padažas P</i>
<i>Nesaldinta arbata (juodoji)</i>	<i>Nesaldinta arbata (čiobrelių)</i>			<i>Kakava su pienu P</i>
<i>Priešpiečiai</i>				
<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>	<i>Vaisiai</i>
<i>Pietūs</i>				
<i>Žirnių - perlinių sriuba (tausojantis) G;P</i>	<i>Burokėlių sriuba (tausojantis) P</i>	<i>Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) P</i>	<i>Daržovių sriuba (tausojantis) G;P</i>	<i>Agurkų sriuba (tausojantis) P</i>
<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>	<i>Duona G</i>
<i>Kiaulienos kukulis (tausojantis) K;G</i>	<i>Orkaitėje troškinti balandėliai (tausojantis)</i>	<i>Žuvies kepinukai (tausojantis) K;Ž</i>	<i>Ryžių plovos su jautiena (tausojantis)</i>	<i>Paukštienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinyš (tausojantis)</i>
<i>Viso grūdo makaronai su aliejumi (tausojantis) (augalinis) G</i>	<i>Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)</i>	<i>Bulvių piurė (tausojantis) P</i>	<i>Pomidorai</i>	<i>Pomidorai</i>
<i>Kopūstų salotos (tausojantis)</i>	<i>Grietinėls ir pomidorų padažas P</i>	<i>Burokėlių salotos su pupelėmis (augalinis)</i>	<i>Marinuoti agurkai</i>	<i>Agurkai</i>
	<i>Marinuoti agurkai</i>	<i>Paprikų rinkinukas</i>		
<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>	<i>Vanduo</i>
<i>Vakarienė</i>				
<i>Varškės spygliukai (tausojantis) K;G</i>	<i>Vafliniai blynai K;G;P</i>	<i>Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) G;P</i>	<i>Bulvių plokštainis (tausojantis) P</i>	<i>Varškės pudingas G;.P;K</i>
<i>Padažas su šilauogėmis P</i>	<i>Trintos braškės</i>	<i>Bandelės su varške (naminės) K;P;G</i>	<i>Grietinė 30 %</i>	<i>Grietinė 30 %</i>

Nesaldinta arbata (ramunėlių)	Pienas 2,5 %		Kefyras 2,5 %	Nesaldinta arbata (juodoji)
-------------------------------	--------------	--	---------------	-----------------------------

Alergenų ženklinimas: P-pieno produktai; K-kiaušiniai; G-glitimo turintys javai; C-citrusiniai vaisiai; Ž-žuvys ir jų produktai; R-riešutai; S-salierai ir jų produktai; Sez-sezamo sėklos.

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. Šių programų maisto produktai į dienos valgiaraščius neįtraukiami ir tėvai už juos nemoka.

Įstaiga dalyvauja „Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose“ programoje ir „Pienas vaikams“ programoje.

Produktai gauti pagal programą nėra įtraukti į nurodytus valgiaraščius.

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

Su maitinimo tvarkos aprašu galite susipažinti:

Valstybinė maisto ir veterinarijos

tarnyba

Nemokama linija 8 800 40403

Alergenų žymėjimas:

P-Pienas ir jų produktai

K-Kiaušiniai ir jų produktai

Ž-Žuvys ir jų produktai

G-Glitimo turintys produktai

R-Visi riešutai

Sez .-Sesame sėklos

S-Salierai