

Kauno rajono Mastaičių mokyklos-daugiafunkcinio centro

Priešmokyklinių ugdymo grupių perspektyvinis valgiaraštis 1 savaitė

ESANT BŪTINYBEI (NEGAVUS REIKIAMŲ PRODUKTŲ) VALGYKLOS ADMINISTRACIJA TURI TEISĘ KOREGUOTI VALGIARAŠTĮ

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 9:00 val.									
Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	190	Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	190	Omletas	100	Kuskusas su sviesto-grietinės padažu (tausojantis)	150	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, aliejumi (augalinis) (tausojantis)	190
Svietas (82 proc.rieb)	7,5	Svietas (82 proc.rieb)	7,5	Sumuštinių batonas	25	Nesaldinta žolelių arbata		Pienas (pieno programa)	100
Sezoniniai vaisiai	50	Sumuštinis su tepamu sūreliu ar fermentiniu sūriu ar dešra	30	Pomidorai		Vaisiai	50	Nesaldinta arbata	
Vaisinė arbata				Nesaldinta arbata					
				Nesaldinta arbata					
Pietūs 12:00 val.									
Pupelių sriuba (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	200	Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	200	Žirnių sriuba (ankštinis patiekalas) (tausojantis) (augalinis)	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	200
Duona	30	Žuvies (jūros lydeka) maltinukas (tausojantis)	100	Viščiukų broilerių šlaunelių mėsos troškinys (tausojantis)	100	Duona	30	Duona	30
Maltinukas (kiauliena, jautiena)	80	Kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	70	Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	80	Kiaulienos (mentės) maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	95	Grietinė 30%	5
Makaronai, virti	60	Padažas	20	Morkų, obuolių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	60	Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	60	Bulvių plokštainis	150
		Burokėlių salotos su aliejumi ir saulėgrąžomis	50						
Rauginti/ marinuoti/ švieži agurkai/ Pomidorai	30	Vaisiai (Vaisių programa)	50					Šviežių ar raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo aliejumi	60
Vanduo		Vanduo		Vanduo		Vanduo		Vanduo	
Vakarienė 15:30 val.									
Garuose keptos bulvės	120	Varškės 9 proc., rieb. ir morkų aapkepas (tausojantis)	75	Virtų bulvių kotletas	100	Sklindžiai	120	Pieniška miežinių kruopų sriuba	200
Varškės 9% ir žolelių padažas	70	Grietinė 15%	18	Grietinė 30%/ padažas/ kefyras	30/100	Trintos uogos ar vaisiai	20	Vaisiai (Vaisių programa)	50
Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata		Pienas (pieno programa)		Nesaldinta arbatžolių arbata	

Kauno rajono Mastaičių mokyklos-daugiafunkcinio centro

Priešmokyklinių ugdymo grupių perspektyvinis valgiaraštis 2 savaitė

ESANT BŪTINYBEI (NEGAVUS REIKIAMŲ PRODUKTŲ) VALGYKLOS ADMINISTRACIJA TURI TEISĘ KOREGUOTI VALGIARAŠTĮ

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 9:00 val.									
Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis)	200	Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	200	Plakti kiaušiniai su pienu	100	Makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	120/30	Pieniška 3 grūdų dribsnių (avižų, miežių ir kviečių dribsnių) košė (tausojantis)	190
Svietas (82 proc.rieb)	7,5	Svietas (82 proc.rieb)	7,5	Duona	25	Nesaldinta arbata		Svietas (82 proc.rieb)	5
Trintos uogos ar vaisiai	20	Vaisiai (Vaisių programa)	50	Pomidorai	40			Vaisiai (Vaisių programa)	50
Nesaldinta arbata				Nesaldinta arbata					
Pietūs 12:00 val.									
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	200	Daržovių (bulvių, morkų, kalafijorų, žirnelių) sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	200	Žirnių – perlinių kruopų sriuba (ankštinis patiekalas) (tausojantis) (augalinis)	200	Šviežių ar raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	200
Duona	30	Duona	30	Duona	30	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	100	Duona	30
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	130	Kepta žuvies file (tausojantis)	90	Karališki balandėliai	100	Makaronai virti	60	Žemaičių blynas	150
				Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	50				
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	70	Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	60	Grietinės 30% - pomidorų padažas	20	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų sultos su bazilikų padažu (augalinis)	50	Grietinė	30
		Šviežių daržovių salotos	50					Vanduo	
Daržovių salotos	50	Vanduo		Rauginti/ marinuoti/ švieži agurkai	40	Vanduo			
Vanduo				Vanduo					
Vakarienė 15:30 val.									
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	105	Sklindžiai su obuoliais	120	Bulvių košė	120	Blynėliai su varške	100	Pieniška (pienas 2,5 proc., rieb.) perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	200
Grietinės 30% padažas	20	Jogurto padažas	20	Kefyras	100	Jogurto padažas	20	Sausainiai ar bandelė	30
Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbata		Nesaldinta arbatžolių arbata	

Kauno rajono Mastaičių mokyklos-daugiafunkcinio centro

Priešmokyklinių ugdymo grupių perspektyvinis valgiaraštis 3 savaitė

ESANT BŪTINYBEI (NEGAVUS REIKIAMŲ PRODUKTŲ) VALGYKLOS ADMINISTRACIJA TURI TEISĘ KOREGUOTI VALGIARAŠTĮ

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 9:00 val.									
Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga	Maitinimas	Išiga
Pusryčių košė (avižiniai dribsniai, manų kruopos) (tausojantis)	190	Įvairių grūdų košė sus viestu (82 proc., rieb.)	190	Miežinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	190	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	190	Virti kiaušiniai	60
Svietas (82 proc.rieb)	7,5	Morkos	50	Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	30	Svietas (82 proc.rieb)	7	Grietinės – majonezo padažas	20
Vaisiai (Vaisių programa)	50	Nesaldinta arbata		Trintos šaldytos uogos	30	Nesaldinta arbata		Konservuoti žirneliai	30
				Nesaldinta arbata		Vaisiai (Vaisių programa)	50	Duona	30
								Nesaldinta arbata	
Pietūs 12:00 val.									
Trinta šparaginių pupelių sriuba (ankštinis) (augalinis)(tausojantis)	200	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	200	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	200	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (žirneliai, morkos, bulvės, svogūnai) (ankštinis patiekalas) (tausojantis) (augalinis)	200	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	200
Duona	30	Grietinė 30%	5	Duona	30	Troškinti žuvies (jūros lydekos) kukuliai (tausojantis)	80/20	Cepelinai su mėsa	150
Plovas su vištiena (tausojantis)	137/63	Duona	30	Grietinė 30%	5	Birūs ryžiai	60	Grietinė 30%	30
		Vištienos maltinukas (tausojantis)	95	Troškinta paukštiena su morkomis ir grietinėle (tausojantis)	130			Morkų lazdelės	30
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	50	Troškintos daržovės (tausojantis)	80	Bulvių košė (tausojantis)	50	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų saltos su bazilikų padažu (augalinis)	70	Vanduo	
		Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	50	Rauginti/ marinuoti/ švieži agurkai	40				
Vanduo		Vaisiai (Vaisių programa)	50	Vaisiai (Vaisių programa)	50	Vanduo			
		Vanduo		Vanduo					
Vakarienė 15:30 val.									
Pieniška sriuba	120	Makaronai su daržovėmis ir a./r. dešrelėmis	200	Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	105	Mieliniai blynai	100	Manų košė	200
Sausainis/ bandelė	20	Nesaldinta arbata		Grietinės 30% padažas	20	Uogienė	15	Nesaldinta arbata	
Nesaldinta arbata				Pienas 2,5% (programa)	100	Nesaldinta arbata			