

DARŽELIO VAIKUČIŲ MENIU

Maistas gaminamas mamyčių, su meile

Gamyboje naudojame ekologišką ir Lietuvos ūkininkų produkciją

Alergenų ženklinimas: G- glitimas; K – kiaušiniai; Ž-žuvis; P-pieno produktai; R-riešutai; S- salierai

Nenaudojami gamyboje šie alergenai:

- vėžiagyviai, žemės riešutai, soja, garstyčios, sieros dioksidas, lubinai, moliuskai.
- T- tausojančio gamybos būdo patiekalas

I-ji savaitė

I Bendrasis meniu	II Vegetariškas meniu
Pirmadienis	
Pusryčiai:	
Kukurūzų kruopų košė (200 g.) (P) Trintos vyšnios (20 g.); Švž. Vaisiai (50 g.) Vanduo	
Pietūs:	
Žirnių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Ryžių plovos su kalakutiena ir daržovėmis (paprika, morkos, svogūnai ir kt.) (T) (140 g.) Morkų – ridikų salotos su obuoliais, porais (50 g.) Švž. paprikos lazdelės (20 g.) Vanduo	Daržovių šnicelis (100 g.) (K) (cukinija, svogūnai, morkos ir kt.) Virti ryžiai (80 g.) Morkų – ridikų salotos su obuoliais, porais (50 g.) Švž. paprikos lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
„Žemaičių“ (bulvių) blynas su daržovėmis ir malta jautiena – kiauliena (120 g.) (K) Švž. agurkas (20 g.) Kefyras (2,5%) (100 g.) (P)	Vegetariškas „Žemaičių“ blynas su daržovėmis (špinatai, svogūnai, brokoliai ir kt.) (120 g.) (K) Švž. agurkas (20 g.) Kefyras (2,5%) (100 g.) (P)
Antradienis	
Pusryčiai:	
Miežių kruopų košė (200 g.) (G; P); Ekologiškas jogurtas (3,9%) (40 g.) (P) Švž. vaisiai (70 g.) Vanduo	
Pietūs:	
Burokėlių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Garinta vištienos šlaunelė (T) (80 g.) Bulvių košė / lęšiai (pasirinkimui) (80 g.) Kopūstų-morkų salotos (50 g.) Švž. agurko lazdelės (20 g.) Vanduo	Avinžirnių-daržovių „Falafeliai“ (100 g.) (K) Žolelių – citrinos aliejinis padažas „Pesto“ (20 g.) Bulvių košė / lęšiai (pasirinkimui) (80 g.) Kopūstų-morkų salotos (50 g.) Švž. agurko lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Viso grūdo lietinis blynelis varške (9%) (120 g.) (G; K;P) Grietinė (30%) (20 g.) (P) Vanduo	
Trečiadienis	
Pusryčiai:	
Avižinių dribsnių košė (200g.) (G; P) Trintos braškės (20 g.); Švž. Vaisiai (70 g.); Vanduo	

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis – tiekiamą rūšį virtuvelei nurodo darželis

Pietūs:	
Špinatų sriuba su vermišeliais (aug.) (150 g.) (P; K; G) Viso grūdo makaronai (80 g.) (G; K) su „Bologneze“ padažu (jautiena, paprika, morkos ir kt) (60 g.) Švž. pomidorų salotos (50 g.) Žali žirneliai (20 g.) Vanduo	Daržovių kepinukas (100 g.) (K; G) (brokoliai, žied. kopūstai, svogūnai ir kt.) Virti makaronai (viso grūdo) (80 g.) (G; K) Švž. pomidorų salotos (50 g.) Žali žirneliai (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Keptas varškėtis (90 g.) (P; K); Trintos miško uogos (20 g.) Vanduo	
Ketvirtadienis	
Pusryčiai:	
Penkių grūdų kruopų košė patiekama su daigintais saulėgrąžų daigeliais (200/1g.) (G; P) Pienas (2,5%) (P) Švž. vaisiai (70 g.)	
Pietūs:	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (P; G) Žuvies (lašiša/lydeka) maltinis (T) (80 g.) (Ž; K; G) Grikiai (80 g.) Burokėlių salotos su alyv. aliejumi (50 g.) Švž. paprikų lazdelės (spalvotos) (20 g.) Vanduo	Varškės (9%) apkepas (T) (120 g.) (P; K) Trintų uogų ir jogurto padažas (20 g.) (P) Vanduo
Pavakariai:	
Speltos miltų sklandžiai su obuoliais (120 g.) (K; G; P) Trintos braškės (20 g.) Vanduo	
Penktadienis	
Pusryčiai:	
Kviečių kruopų košė su sviestu (82%) (200g.) (G; P) Švž. vaisius (70 g.); Pienas (2,5%) (100 g.) (P)	
Pietūs:	
Pupelių sriuba (150 g.) (P) Maltos vištienos šnicelis (T) (80 g.) (K; G) Virtos bulvės su sviestu (82%) (80 g.) (P) Mėlynojo kopūsto salotos su kukurūzais (50 g.) Švž. morkų lazdelės (20 g.) Vanduo	Bulvių plokštainis (T) (150 g.) (P; K) Grietinė (30%) (20 g.) (P) Mėlynojo kopūsto salotos su kukurūzais (50 g.) Švž. morkų lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Kriaušių pyragas (nesaldus) (120 g.) (P; K) Vanduo	

DARŽELIO VAIKUČIŲ MENIU

Maistas gaminamas mamyčių, su meile

II - ji savaitė

I Bendrasis meniu	II Vegetariškas meniu
Pirmadienis	
Pusryčiai:	

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis – tiekiamą rūšį virtuvelei nurodo darželis

Kus-kuso kruopų košė su trintais juodaisiais serbentais (200/20g.) (G; P) Švž. vaisiai (70 g.) Pienas (100 g.) (P)	
Pietūs:	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Maltos vištienos garinukas (T) (80 g.) (K) Virti griekiai (80 g.) Pekino kopūstų – agurkų salotos (50 g.) Švž. ridiko lazdelės (20 g.) Vanduo	Varškės-ryžių apkepas (T) (120 g.) (apelsino griežinėlis papuošimui) (P; K) Vanilinis grietinėlės padažas (20 g.) (P) Pekino kopūstų – agurkų salotos (50g) Švž. ridiko lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Kieto grūdo makaronai su sviestu (82%) (80 g.) ir fermentiniu sūriu (45%) (20 g.) (G; K; P) Naminė trintų pomidorų tyrėlė (20 g.) Švž. agurkėliai (20 g.) Vanduo	
Antradienis	
Pusryčiai:	
Miežių kruopų košė su daigintomis spindulinėmis pupuolėmis (200/1 g.) (G; P) Švž. vaisiai (70 g.); Vanduo	
Pietūs:	
Kopūstų sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Kiaulienos troškiny su daržovėmis (moliūgas, šparaginės pupelės, kukurūzai) (T) (120 g.) Virti ryžiai (80 g.) Švž. paprikų lazdelės (spalvotos) (20 g.) Morkų salotos su alyv. aliejumi (50 g.) Vanduo	Bulvių blynai su varške (9%) ir špinatais (150 g.) (P' K) Grietinė (30 %) (20 g.) (P) Švž. paprikų lazdelės (spalvotos) (20g) Morkų salotos su alyv. aliejumi (50 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Keptas varškėtis (90 g.) (P; K) Trintos braškės (20 g.) Vanduo	
Trečiadienis	
Pusryčiai:	
Grikių košė (200 g.) (P) Švž. vaisiai (70 g.); Vanduo	
Pietūs:	
Daržovių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Vištienos šlaunelė iš krosnies (T) (80 g.) Virtos bulvės su sviestu (82%) (80 g.) (P) Pekino kopūstų-paprikų-agurkų salotos (50 g.) Švž. morkų lazdelės (20 g.); Vanduo	Pupelių kotletukai (100 g.) (K) Krosnyje keptos bulvės (80 g.) Pekino kopūstų-paprikų-agurkų salotos (50 g.) Švž. morkų lazdelės (20 g.); Vanduo
Pavakariai:	

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis – tiekiamą rūšį virtuvelei nurodo darželis

Lietiniai blynėliai su varške (9%) (120 g.) (G; K; P) Trintos miško uogos (20 g.); Vanduo	
Ketvirtadienis	
Pusryčiai:	
Sorų kruopų košė (200g.) (P); Persikų tyrėlė (20 g.) Pienas (2,5%) (100 g.) (P); Švž. vaisiai (70 g.); Vanduo	
Pietūs:	
Burokėlių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Triušienos - daržovių (moliūgas, svogūnai, cukinija) maltinukas (T) (80 g.) (K) Miežių kruopų košė (80 g.) (G; P) Švž. agurkų lazdelės (20 g.) Švž. pomidorų salotos su alyv. aliejumi (50 g.) Vanduo	Cukinija, užkepta daržovėmis ir fermentiniu sūriu (100 g.) (P) Miežių kruopų košė (80 g.) (G; P) Švž. agurkų lazdelės (20 g.) Švž. pomidorų salotos su alyv. aliejumi (50 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Nesaldus obuolių pyragas (100 g.) (K; P) Žolelių arbata (nesaldinta) (150 g.)	
Penktadienis	
Pusryčiai:	
Trijų grūdų kruopų košė (200 g.) (G; P) Trintos miško uogos (20 g.); Švž. vaisiai (70 g.); Pienas (2,5%) (100 g.) (P)	
Pietūs:	
Žuvienė (150 g.) (Ž; P) Jautienos ir daržovių (paprika, svogūnai, moliūgas ir kt.) troškinys (T) (100 g.) Virtos pupelės su daržovėmis (moliūgas, cukinija ir kt.) (80 g.) Pekino kopūsto, paprikos, porų salotos (50 g.) Švž. morkų lazdelės (20 g.); Vanduo	Burokėlių kotletukai (100 g.) (K) Špinatų padažas (20 g.) (P) Virtos pupelės su daržovėmis (80 g.) Pekino kopūsto, paprikos, porų salotos (50 g.) Švž. morkų lazdelės (20 g.); Vanduo
Pavakariai:	
Speltos miltų blynėliai su obuoliais „Puručiai“ (120 g.) (G; K; P) Trintos braškės (20 g.) Vanduo	

DARŽELIO VAIKUČIŲ MENIU

Maistas gaminamas mamų, su meile

III - ji savaitė

I Bendrasis	II Vegetariškas meniu
Pirmadienis	
Pusryčiai:	
Miežių kruopų košė su sviestu, saulėgrąžų daigeliais (200/1g.) (G; P) Švž. vaisiai (70 g.); Pienas (2,5%) (100 g.)	
Pietūs:	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Vištienos-daržovių troškinys (T) (100 g.) Virtos bulvės su sviestu (82%) (80 g.) (P) Kopūstų – morkų salotos (50 g.) Saliero lazdelės (20 g.) (S)	Žiedinio kopūsto ir kt. daržovių kotletukai (100 g.) (K) Virtos bulvės su sviestu (82%) (80 g.) (P) Kopūstų – morkų salotos (50 g.) Saliero lazdelės (20 g.) (S)

2021 m. spalio mėn. 18 d./ 4-7 m. ir jaunesnių vaikų darželio meniu (mišraus amžiaus grupės)

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis – tiekiamą rūšį virtuvelei nurodo darželis

Vanduo	Vanduo
Pavakariai:	
Kieto grūdo makaronai (80 g.) su špinatų – grietinėlės padažu (20 g.), fermentiniu sūriu (45%) (20 g.) (G; K; P) Švž. agurkėlis (20 g.) Vanduo	
Antradienis	
Pusryčiai:	
Kvietinių kruopų košė (200 g.) (g; P); Persikų tyelė (20 g.) Švž. vaisiai (50 g.) Vanduo	
Pietūs:	
Burokėlių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Jautienos-kiaulienos ir daržovių kotletukas (80 g.) (K) Virti griekiai (80 g.) Salierų salotos su agurkais, porais, morkomis (50 g.) (S) Ropių lazdelės (20 g.) Vanduo	Kepta cukinija, brokoliai ir kt. (90 g.) (P) Virti griekiai (80 g.) Salierų salotos su agurkais, porais, morkomis (50 g.) (S) Ropių lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Lietiniai blynėliai su varške (9%) (120 g.) (G; K; P) Trintos braškės (20 g.) Vanduo	
Trečiadienis	
Pusryčiai:	
Avižinių dribsnių košė (200 g.) (G; P) Trintos vyšnios (20 g.); Švž. vaisiai (70 g.) Vanduo	
Pietūs:	
Žuvienė (150 g.) (Ž; P) Vištienos pjausneliai (80 g.) (K; G) Saldžiarūgštė daržovių tyrelė (20 g.) Bulvių košė (80 g.) (P) Burokėlių salotos (50 g.); Švž. agurkų lazdelės (20 g.) Vanduo	Daržovių (moliūgų, cukinijų, svogūnų, morkų ir kt.) maltinukas (100 g.) (K) Bulvių košė (80 g.) (P) Burokėlių salotos (50 g.) Švž. agurkų lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Daržovės, keptos garų krosnyje su rozmarinu (burokėliai, brokoliai, bulvės ir kt.) (100 g.) Kefyras (2,5%) (100 g.) (P)	
Ketvirtadienis	
Pusryčiai:	
Grikių košė su sviestu (82%) (200g.) (P) Švž. vaisiai (70 g.); Vanduo	
Pietūs:	

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis – tiekiamą rūšį virtuvelei nurodo darželis

Žirnių sriuba (150 g.) (P) Triušienos šnicelis (T) (80 g) (G; K) Miežių kruopų košė (80 g.) (G; P) Morkų - ridikų salotos su obuoliais (50 g.) Švž. paprikų lazdelės (20 g.) Vanduo	Kepti burokėliai (70 g.) su varškės sūriu (25 g.) (P) Virtos pupelės (60 g.) Morkų - ridikų salotos su obuoliais (50g) Švž. paprikų lazdelės (20 g.) Vanduo
Pavakariai:	
Morkų - varškės apkepas (120 g.) (P; K) Grietinė (9%) (20 g.) (P) Vanduo	
Penktadienis	
Pusryčiai:	
Ryžių košė su spanguolėmis (200/5g.) (P) Pienas (2,5%)(100 g.) (P); Švž. vaisiai (70 g.)	
Pietūs:	
Daržovių sriuba (augalinis) (150 g.) (P) Troškinta kalakutiena su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, kukurūzai ir kt.) (T) (100 g.) Perlinės kruopos (80 g.) (G; P) Žiedinių kopūstų – morkų- porų salotos (50 g.) Švž. agurkų lazdelės (20 g.) Vanduo	Viso grūdo makaronų apkepas su varške ir špinatais, fermentiniu sūriu (45%) (sluoksnuotas) (150 g.) (G; K; P) Graikiško jogurto užpilas (20 g.) (P) Žiedinių kopūstų – morkų- porų salotos (50 g.) Švž. agurkų lazdelės (20 g.); Vanduo
Pavakariai:	
Speltos miltų sklandžiai (120 g.) (K; P; G) Trintos miško uogos (20 g.) Vanduo	