**ŠVENČIONIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „GANDRIUKAS“**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2019-2020 m. m.**

**1-3 m. amžiaus vaikams**

**II SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Omletas su fermentiniu sūriu 45%, juoda viso grūdo duona, juodoji arbata \* \* \* Vaisiai \* \* \* Burokėlių sriuba, orkaitėje keptas vištienos maltinukas, sviesto-grietinės padažas, bulvių košė su morkomis, šviežių daržovių (pomidorų/morkų) rinkinukas, obuolių kompotas, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Orkaitėje kepti varškėčiai. su morkomis , pagardinta šaldytomis avietėmis, natūralus jogurtas 3.5%, pienas 2.5% | Miežinių kruopų košė su sviestu 82%, žalioji arbata  \* \* \* Vaisiai \* \* \* Daržovių sriuba, karališki balandėliai, virtos bulvės, grietinės-pomidorų padažas, agurkai, stalo vanduo su braškėmis, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu, sėlenomis ir paskaninti avietėmis, ramunėlių arbata  | Manų košė pagardinta šaldytomis vyšniomis ir praturtinta sėlenomis, arbata su pienu 2.5%  \* \* \* Vaisiai \* \* \* Trinta daržovių sriuba, orkaitėje kepti kiaulienos/jautienos kukuliai, grikių košė, morkų salotos su aliejumi, stalo vanduo paskanintas apelsinais, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Lietiniai blynai su varškės 9% įdaru natūraliu jogurtu 3,5% ir šaldytomis braškėmis, kmynų arbata be cukraus  | Ryžių košė pagardinta šaldytomis uogomis Ir sezamų sėklomis, nesaldinta vaisių arbata, \* \* \* Vaisiai \* \* \* Perlinių kruopų sriuba, kalakutienos guliašas, pilno grūdo makaronai, kopūstų morkų salotos su alyvuogių aliejumi, stalo vanduo su citrina, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Spelta miltų sklindžiai su obuoliais. natūraliu jogurtu 3,5 %ir trintomis braškėmis, kefyras 2,5% | Sorų kruopų košė su šaldytomis vyšniomis ir migdolų drožlėmis, arbata su citrina  \* \* \* Švieži vaisiai \* \* \* Žaliųjų žirnelių sriuba, žuvies maltinis, ryžiai, šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu, viso grūdo juoda duona, stalo vanduo paskanintas kriaušėmis  \* \* \* Virtinukai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu ir mėlynėmis, čiobrelių arbata |

* Pagal ,,Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 15 d. perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinį“ valgiaraštį parengė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sveikatos priežiūros specialistė maitinimo organizavimui.
* Švenčionių lopšelis-darželis „Gandriukas“ dalyvauja VĮ Lietuvos žemės ūkio ir maisto produktų rinkos reguliavimo agentūros vykdomoje paramos programoje **,,Pienas vaikams"**, ir **Europos vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programoje.** Vaikų mitybai papildomai skiriama pieno produktų ir šviežių vaisių.
* Įstaiga turi teisę vykdyti koregavimo veiksmus bei pakeitimus.
* Valgiaraščio vertinimo pažyma 2018-11-20 Nr. VVP-8259
* Švenčionių VMVT – tel. 8 387 66084