**ŠVENČIONIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „GANDRIUKAS“**

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

**4-7 m. amžiaus vaikams**

**III SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45%, melisų arbata \* \* \* Vaisiai \* \* \* Žiedinių kopūstų sriuba, troškinta jautiena su daržovėmis, virti pilno grūdo spageti makaronai, agurkų salotos su krapais, stalo vanduo paskanintas šaldytomis braškėmis, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Spelta miltų, varškės 9% blyneliai, natūralus jogurtas 2.5%, pienas 2.5% | Penkių grūdų kruopų košė su saulėgrąžomis, žalioji arbata su citrina  \* \* \* Vaisiai \* \* \* Žirnių sriuba, bulvių plokštainis su vištiena, sviesto-grietinės padažas, šviežių daržovių rinkinukas, stalo vanduo su avietėmis, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Grikių kruopų blynai, natūralus jogurtas 2.5 %, vaisinė arbata | Varškės 9% apkepas su morkomis , natūralus jogurtas 35 %, ramunėlių arbata, \* \* \* Vaisiai \* \* \* Šviežių kopūstų sriuba, kiaulienos maltinis, virtos perlinės kruopos, morkų salotos paskanintos alyvuogių aliejumi, juoda viso grūdo duona, kriaušių kompotas \* \* \* Pieniška ryžių košė su šaldytomis vyšniomis ir sviestu 82%, pienas 2.5% | Sorų kruopų košė su vyšniomis ir migdolų drožlėmis, arbata su pienu 2.5% \* \* \* Švieži vaisiai \* \* \* Perlinių kruopų sriuba, troškinta kalakutienos filė su morkomis, šparaginėmis pupelėmis, virtos bulvės, kopūstų salotos su saldžia paprika, stalo vanduo su kriaušėmis, juoda viso grūdo duona  \* \* \* Omletas su brokoliais, juoda viso grūdo duona su sviestu 82%, kefyras 2,5% | Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% ir apelsinais, kakava su pienu 2.5 \* \* \* Švieži vaisiai \* \* \* Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, žuvies maltinis, ryžiai, burokėlių obuolių salotos su alyvuogių aliejumi, virti ryžiai, viso grūdo juoda duona, stalo vanduo pagardintas citrina \* \* \* Pieniška ryžių sriuba, skrebutis pieno kiaušinių plakinyje  |

* 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