

PANEVĖŽIO R. BERNATONIŲ MOKYKLA – DARŽELIS

2018–2019 metų valgiaraštis (I savaitė)

Maitinimas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Manų kruopų košė pagardinta trintomis braškėmis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis. Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais. Sezoninių vaisių lėkštelė. Žolelių arbata (nesaldinta)	Virti kiaušiniai. Majonezas. Žali žirneliai. Viso grūdo ruginė duona su sviestu. Sezoninių vaisių lėkštelė. Žolelių arbata.	Grikių kruopų košė paskaninta sviestu. Kefyras. Sezoninių vaisių lėkštelė.	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Žolelių arbata (nesaldinta).
Pietūs	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. Viso grūdo ruginė duona. Kalakutienos guliašas. Virtos bulvės Burokėlių ir obuolių salotos su tyru alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, cukinijos). Vanduo paskanintas obuoliais	Špinatų sriuba. Pilno grūdo ruginė duona. Vištienos – kiaulienos maltinis. Virti makaronai pagardinti sviestu. Kopūstų – morkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai). Vanduo paskanintas apelsinu.	Pupelių sriuba su bulvėmis. Šutinta vištienos file su žalumynais. Virti ryžiai su sviestu. Viso grūdo ruginė duona. Šviežių agurkų salotos su krapais ir tyru alyvuogių aliejumi. Pekino kopūstas. Vanduo paskanintas kriaušėmis.	Žirnių – perlinių kruopų sriuba. Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu. Pomidoras. Agurkas. Vanduo paskanintas citrina.	Burokėlių sriuba su pupelėmis. Viso grūdo ruginė duona. Jūrinių lydekų file kotletai. Virti miežiniai perliukai. Šviežių daržovių salotos su tyru alyvuogių aliejumi. Pekino kopūstas. Vanduo paskanintas kriaušėmis.
Vakarienė	Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu. Pienas.	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais. Pienas. Pieniškas javainis.	Virti varškėčiai. Grietinė. Sūrio lazdelė. Žolelių arbata (nesaldinta)	Morkų, avižinių dribsnių ir varškės blynai paskaninti trintomis braškėmis. Pienas.	Omletas su fermentiniu sūriu ir žalumynais. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkas). Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir virta dešra (a.r.). Žolelių arbata (nesaldinta).

PANEVĖŽIO R. BERNATONIŲ MOKYKLA – DARŽELIS

2018–2019 metų valgiaraštis (II savaitė)

Maitinimas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis paskaninta sviesto gabalėliu. Sezoninių vaisių lėkštelė. Traputis paskanintas uogiene. Žolelių arbata (nesaldinta).	Miežinių perliukų košė su bananais ir braškėmis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Pieniškasis javainis. Žolelių arbata (nesaldinta).	Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų), migdolų drožlėmis ir sezamo sėklomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Vaisinė arbata (nesaldinta).	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Žolelių arbata (nesaldinta)	Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu, paskaninta vyšniomis (be kauliukų). Sezoninių vaisių lėkštelė. Žolelių arbata (nesaldinta).
Pietūs	Avinžirnių sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Kalakutienos šašlykas, pomidorų padažas ir svogūnai. Virti ryžiai su sviestu. Pomidorai. Agurkai. Vanduo paskanintas obuoliais.	Trinta daržovių sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Kapotos vištienos kepinukai. Bulvių – morkų košė. Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija, pomidoras) Natūralus jogurtas su bananais ir melionu. Vanduo paskanintas citrina.	Žirnių – perlinių kruopų sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje keptas ir grietinės padaže troškintas jautienos – kiaulienos maltinis. Virti miežiniai perliukai. Burokėlių ir obuolių salotos su tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, morka). Vanduo paskanintas apelsinu.	Rūgštynių sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Kiaulienos – daržovių troškiny. Kopūstų – obuolių ir morkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkas). Vanduo paskanintas kriaušėmis.	Bulvių sriuba su makaronais. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepta jūros lydeka. Virtos perlinės kruopos su sviestu. Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, morka). Vanduo paskanintas braškėmis.
Vakarienė	Orkaitėje kepti žemaičių blynai su jautiena. Grietinė. Sūrio lazdelė. Žolelių arbata (nesaldinta).	Mieliniai blynai pagardinti trintomis braškėmis. Pienas.	Skryliai. Sviesto – grietinės padažas. Traputis paskanintas uogiene. Žolelių arbata (nesaldinta).	Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis. Natūralus jogurtas. Sausainis „Du gaideliai“ Žolelių arbata (nesaldinta).	Virtos pienoškos dešrelės. Virti pilno grūdo makaronai su sviestu. Natūralus pomidorų padažas. Agurkas. Arbatžolių arbata (nesaldinta).

PANEVĖŽIO R. BERNATONIŲ MOKYKLA – DARŽELIS

2018–2019 metų valgiaraštis (III savaitė)

Maitinimas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Manų kruopų košė su trintomis braškėmis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta).	Virti kiaušiniai. Majonezas. Žali žirneliai. Viso grūdo ruginė duona su sviestu. Sezoninių vaisių lėkštelė. Kmynų arbata (nesaldinta).	Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Sūrio lazdelė. Žolelių arbata (nesaldinta).	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir avietėmis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Sausainis „Du gaideliai“. Žolelių arbata (nesaldinta).	Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų), migdolų drožlėmis ir sezamo sėklomis. Sezoninių vaisių lėkštelė. Žolelių arbata (nesaldinta).
Pietūs	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis. Viso grūdo ruginė duona. Vištienos guliašas. Bulvių – morkų košė. Daržovių salotos su saldžiąja paprika ir tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras). Vanduo paskanintas citrina.	Burokėlių sriuba su pupelėmis. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje keptas natūralus kiaulienos kotletas. Virtos bulvės. Šviežių agurkų salotos su krapais ir tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos). Vanduo paskanintas apelsinu.	Šviežių kopūstų sriuba. Viso grūdo ruginė duona. Grietinėleje troškinta kalakutienos filė su morkomis. Virti ryžiai su sviestu. Kopūstų – morkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkas) Vanduo paskanintas obuoliais.	Pupelių sriuba su bulvėmis. Viso grūdo ruginė duona. Varškės apkepas. Grietinė. Tarkuotos morkos ir obuoliai. Vanduo paskanintas citrina.	Žirnių sriuba su bulvėmis. Viso grūdo ruginė duona. Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti maistinėmis grikių sėlenomis. Virti miežiniai perliukai. Burokėlių ir obuolių salotos su tyru alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras, morka). Vanduo paskanintas obuoliais.
Vakarienė	Spelta miltų sklindžiai su obuoliais, natūraliu jogurtu bei trintomis braškėmis. Pienas.	Orkaitėje kepti virtų bulvių kotletai. Grietinė. Trintų vaisių kokteilis (braškės, kivi, bananas). Žolelių arbata (nesaldinta).	Virti makaronai su fermentiniu sūriu. Pomidorų padažas. Žolelių arbata (nesaldinta).	Grikių kruopų paplotėliai. Natūralus jogurtas. Traputis. Žolelių arbata (nesaldinta).	Pieniška makaronų sriuba. Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu. Pieniškas javainis.