

PANEVĖŽIO R. BERNATONIŲ MOKYKLA-DARŽELIS
2019-2020 metų valgiaraštis (I savaitė)

| Maitinimas | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| Pusryčiai | Grikių kruopų košė su sviestu Pienas Vaisiai | Pieniška avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis Pilno grūdo rūginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu, pomidoru, agurku Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Virtas kiaušinis su majonezu Viso grūdo rūginė duona su sviestu Žali žirneliai Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Manų kruopų košė su uogiene Batonas su sviestu Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Pieniška ryžių kruopų košė Uogienė Arbata (nesaldinta) Vaisiai |
| Pietūs | Pupelių sriuba su bulvėmis Vištienos troškiny su ryžiais Viso grūdo rūginė duona Pekino kopūsto salotos su pomidorais Pjaustytas agurkas Vanduo su citrina | Žirnių – perlinių kruopų sriuba Viso grūdo rūginė duona Vištienos – kiaulienos maltinis Virti makaronai Pupelių salotos su marinuotais agurkais Morkų lazdelės Pjaustytas pomidoras Vanduo su apelsinu | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Kiaulienos troškiny su pupelėmis Bulvių košė Šviežių daržovių salotos Vanduo | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis Viso grūdo rūginė duona Virtų bulvių cepelinai su mėsa Sviesto – grietinės padažas Morkų lazdelės Vanduo | Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Žuvies maltinis Virti miežiniai perliukai Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos Vanduo |
| Pavakariai | Morkų, avižinių dribsnių ir varškės blynai su trintomis braškėmis Pienas | Bulvių plokštainis Grietinė Vanilinis traškutis Arbata (nesaldinta) | Varškės ežiukai Grietinė Duonos lazdelės Arbata (nesaldinta) | Lietiniai blynai Saldus grietinės padažas Pienas | Omletas su fermentiniu sūriu Pjaustytas pomidoras Pjaustytas agurkas Viso grūdo rūginė duona su sviestu Arbata (nesaldinta) |

Alergenai:

- ° - Glitimo turinys javai (t.y. kviečiai, rugiai, avižos, miežiai)
- ° - Kiaušiniai ir jų produktai
- ° - Žuvis ir jų produktai
- ° - Pienas ir jo produktai
- ° - Žemės riešutai ir jų produktai

- ° - Garstyčios ir jų produktai
- ° - Sezamo sėklos ir jų produktai
- ° - Salierai ir jų produktai

PANEVĖŽIO R. BERNATONIŲ MOKYKLA-DARŽELIS
2019-2020 metų valgiaraštis (II savaitė)

| Maitinimas | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| Pusryčiai | Įvairių kruopų košė su sviestu Pienas Vaisiai | Penkių grūdų dribsnių košė Pienas Vaisiai | Kukurūzų kruopų košė su sviestu Smulkinti bananai su trintomis braškėmis Arbata (nesaldinta) | Omletas Viso grūdo rūginė duona su sviestu Pomidorų padažas Pjaustytas agurkas Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Pieniška ryžių kruopų košė su vyšniomis Duonos lazdelės Arbata (nesaldinta) Vaisiai |
| Pietūs | Žirnelių sriuba su bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Kapotos vištienos kepinukai Bulvių – morkų košė Kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais Pjaustyta cukinija Pjaustytas pomidoras Natūralus jogurtas su melionu ir bananu Vanduo su citrina | Žirnių – perlinių kruopų sriuba Viso grūdo rūginė duona Makaronų lakštų plokštainis su mėsa Pjaustyta cukinija Pjaustytas pomidoras Pjaustytas agurkas Vanduo | Avinžirnių sriuba su bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Kepti vištienos gabaliukai Virti ryžiai Pjaustytas pomidoras Pjaustytas agurkas Vanduo | Rūgštynių sriuba Viso grūdo rūginė duona Kiaulienos – daržovių troškinys Kopūstų – obuolių, morkų salotos Pjaustytas pomidoras Pjaustytas agurkas Vanduo | Bulvių sriuba su makaronais Viso grūdo rūginė duona Žuvies kepsnys Virtos perlinės kruopos Burokėlių ir obuolių salotos Pjaustytas pomidoras Morkų lazdelės vanduo |
| Pavakariai | Mieliniai blynai Trintos braškės Pienas | Varškės spygliukai Grietinė Duonos lazdelės Arbata (nesaldinta) | Virtų bulvių – varškės kukuliai Grietinė Kefyras | Miltinukai Sviesto – grietinės padažas Traputis su uogiene Arbata (nesaldinta) | Virtos pieniškos dešrelės Virti pilno grūdo makaronai Pomidorų padažas Pjaustytas agurkas Arbata (nesaldinta) |

Valgiaraščio pakeitimai:

- - Glitimo turinys javai (t.y. kviečiai, rugiai, avižos, miežiai)
- - Kiaušiniai ir jų produktai
- - Žuvis ir jų produktai
- - Pienas ir jo produkta

- - Garstyčios ir jų produktai
- - Sezamo sėklos ir jų produktai
- - Salierai ir jų produktai

PANEVĖŽIO R. BERNATONIŲ MOKYKLA-DARŽELIS
2019-2020 metų valgiaraštis (III savaitė)

| Maitinimas | Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|-------------------|--|--|---|--|---|
| Pusryčiai | Manų kruopų košė Uogienė Vanilinis traškutis Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Virti kiaušiniai Majonezas Žali žirnėliai Viso grūdo rūginė duona su sviestu Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Pieniška avižinių kruopų košė Trintos braškės Vanilinis traškutis Arbata (nesaldinta) Vaisiai | Penkių grūdų dribsnių košė Pienas Vaisiai | Pieniška sorų kruopų košė, Sumuštinis su tepamu sūreliu Arbata (nesaldinta) |
| Pietūs | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis Viso grūdo rūginė duona Vištienos guliašas Bulvių – morkų košė Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos Vanduo su citrina | Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Natūralus kiaušienos kotletas Virtos bulvės Pekino salotos su pomidorais Pjaustytas agurkas Vanduo | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Vištienos kukulis Grietinės padažas Grikių kruopų košė Salotos su ridikėliais, pekino kopūstu ir agurku Vanduo | Pupelių sriuba su bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Varškės apkepas Grietinė Uogienė Tarkuotos morkos su obuoliais Vanduo | Žirnių sriuba su bulvėmis Viso grūdo rūginė duona Menkių file apkepas Virti pilno grūdo makaronai Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis Pjaustytas pomidoras Vanduo |
| Pavakariai | Sklindžiai su obuoliais Natūralus jogurtas, Trintos braškės Pienas | Kroketai Natūralus jogurtas Smulkintų vaisių desertas Arbata (nesaldinta) | Omletas su dešrele Pjaustytas pomidoras Pjaustytas agurkas Duona su sviestu Arbata (nesaldinta) | Blynėliai su bananais Saldus grietinės padažas Arbata (nesaldinta) | Virti varškėčiai Grietinės –sviesto padažas Vanilinis traškutis Arbata (nesaldinta) |

Valgiaraščio pakeitimai:

- ° - Glitimo turinys javai (t.y. kviečiai, rugiai, avižos, miežiai)
- ° - Kiaušiniai ir jų produktai
- ° - Žuvis ir jų produktai
- ° - Pienas ir jo produktai

- ° - Garstyčios ir jų produktai
- ° – Sezamo sėklos ir jų produktai
- ° – Salierai ir jų produktai