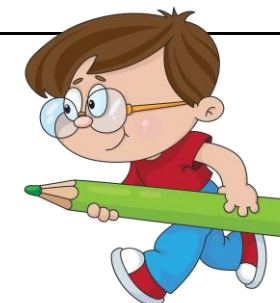


„Lazdynėlis“ perspektyvinis valgiaraštis (2025-03-03 – 2025-03-07)

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|---|--|--|---|---|
| Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai |
| Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta bananu, cinamonu ir sviestu | Pieniška penkių rūšių grūdų dribsnių košė su sviestu | Virtas kiaušinis | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu | Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu |
| Trintos uogos | Trintos uogos | Konservuoti žirneliai | Trintos uogos | Trintos uogos |
| Trintos uogos | Sūrio lazdelės | Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu | Trintos uogos | Trapučiai |
| Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus |
| Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius |
| Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs |
| Burokėlių sriuba su grietine | Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais | Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis | Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais | Raugintų kopūstų sriuba |
| Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona |
| Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių „Bolognese“ padažu | Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje | Plikytų ryžių plovos su kiauliena | Troškintas kopūstų ir kalakutienos „Tinginio“ balandėlis | Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu |
| Marinuoti agurkėliai, švž. pomidorai | Bulvių košė su sviestu | | Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi | Bulvių košė su sviestu |
| Stalo vanduo su citrina | Pekino kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Švž. morkų lazdelės, rauginti agurkai | Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu | Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su citrinų-aliejaus užpilu |
| Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | Stalo vanduo su apelsinais |
| Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė |
| Trinta-plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis | Mėsainis su padažu ir kepta kalakutiena | Pieniška miežinių dribsnių košė su sviestu | Sklindžiai su obuoliais | Varškės apkepas |
| Skrebutis | Sezoninis vaisius | Trintos uogos | | Trintos uogos |
| Arbata be cukraus | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Trintos uogos | Naminis vanilinis jogurtinis padažas |
| Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Pienas | Arbata be cukraus |

Atsižvelgiant į vaikų maitinimo stebėjimus, darželio vadovas turi teisę keisti valgiaraštį

Direktorė Rita Pojarkova



„Lazdynėlis“ perspektyvinis valgiaraštis (2025-03-10 – 2025-03-14)

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|--|--|---|--|--|
| Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai |
| Pieniška penkių grūdų košė su sviestu | Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu | Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis | Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu |
| Trintos uogos | Natūralus jogurtas | Šviesios skrudintos duonos sumuštinis su varškės sūriu ir trintomis braškėmis | Trapučiai | Trintos uogos |
| Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus |
| Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius |
| Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs |
| Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis | Šviežių kopūstų sriuba | Burokėlių sriuba su grietine | Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais |
| Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona |
| Garuose virtas kalakutienos maltinis | Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis | Garuose keptas maltos kiaulienos šnicelis su daržovių padažu | Bulvių plokštainis su kalakutiena | Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis |
| Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi | Bulvių košė | Biri grikių košė su sviestu | Naminis česnakinis jogurtinis padažas | Biri ryžių kruopų košė |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Morkų salotos su aliejumi. Švž. paprikų lazdelės | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) | Troškinti burokėliai, konservuoti kukurūzai |
| Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina |
| Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė |
| Garuose keptas omletas, viso grūdo ruginė duona su sviestu | Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu | Mieliniai blynai su pjaustyto banano griežinėliais ir trintomis uogomis | Avižinis varškės ir bananų apkepas | Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje su krapais |
| Sūrio lazdelės | Naminė cinamoninė mielinė bandelė | Pienas | Trintos uogos | Pomidorų padažas |
| Konservuoti žirneliai | | | Grietinė | Virta pieniška dešrelė |
| Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | | Arbata be cukraus | Kefyras |
| Atsižvelgiant į vaikų maitinimo stebėjimus, darželio vadovas turi teisę keisti valgiaraštį | | | | |

Direktorė Rita Pojarkova



„Lazdynėlis“ perspektyvinis valgiaraštis (2025-03-17 - 2025-03-21)

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|--|--|--|---|--|
| Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai |
| Avižinių dribsnių košė pagardinta pienu ir sviestu | Pieniška kvietinių kruopų košė | Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu | Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu | Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi |
| Trintos uogos | | Trintos uogos | | |
| Sūrio lazdelė | Trintos uogos | Sūrio lazdelė | Trintos uogos | Trapučiai |
| Arbata be cukraus | Kakava su pienu be cukraus | Arbata su citrina be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus |
| Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius |
| Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais | Žirnių sriuba | Moliūgų sriuba su grietinėle | Daržovių sriuba su brokoliais | Lęšių sriuba |
| Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo batono skrebutis | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona |
| Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis su daržovių padažu | Orkaitėje kepti kapotos vištienos muštinkai | Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai „Žemaičiai“ | Troškintas veršienos kukulis su daržovių padažu | Orkaitėje keptas lašišos maltinis |
| Biri grikių košė | Biri ryžių kruopų košė su sviestu | Grietinė | Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi | Bulvių košė su sviestu |
| Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi. Švž. pomidorai | Raugintų kopūstų salotos su aliejumi. Morkų lazdelės | Rauginti agurkai, švž. pomidorai | Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus-citrinų užpilu | Virtų burokėlių, konservuotų žirnelių, marinuotų agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu |
| Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su apelsiniais | Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina |
| Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė |
| Varškės virtinukai | Blynai iš kefyro ir miltų | Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu | Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis | Varškės apkepas |
| Vanilinis sviesto ir grietinės padažas | Trintos braškės | Švž. pomidorai | Naminė mielinė cinamoninė bandelė | Trintos uogos |
| Trintos uogos | Jogurtas | Sezoninis vaisius | | |
| Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus |
| Atsižvelgiant į vaikų maitinimo stebėjimus, darželio vadovas turi teisę keisti valgiaraštį | | | | |

Direktorė Rita Pojarkova

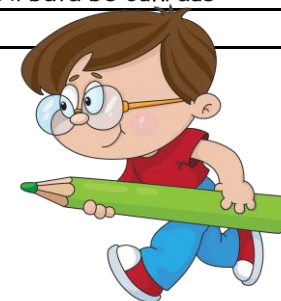


„Lazdynėlis“ perspektyvinis valgiaraštis (2025-03-24 – 2025-03-28)

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|---|--|--|---|---|
| Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai |
| Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta bananu, cinamonu ir sviestu | Pieniška penkių rūšių grūdų dribsnių košė su sviestu | Virtas kiaušinis | Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu | Pieniška tiršta ryžių kruopų košė su sviestu |
| Trintos uogos | Trintos uogos | Konservuoti žirneliai | Trintos uogos | Trintos uogos |
| Trintos uogos | Sūrio lazdelės | Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu | Trintos uogos | Trapučiai |
| Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus |
| Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius |
| Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs |
| Burokėlių sriuba su grietine | Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais | Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis | Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais | Raugintų kopūstų sriuba |
| Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona |
| Kietųjų kviečių makaronai su jautiena ir daržovių „Bolognese“ padažu | Vištienos filė mėsos maltinis troškintas orkaitėje | Plikytų ryžių plovos su kiauliena | Troškintas kopūstų ir kalakutienos „Tinginio“ balandėlis | Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu |
| Marinuoti agurkėliai, švž. pomidorai | Bulvių košė su sviestu | Švž. morkų lazdelės, rauginti agurkai | Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi | Bulvių košė su sviestu |
| Stalo vanduo su citrina | Pekino kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Stalo vanduo su citrina | Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu | Virtų burokėlių, obuolių ir porų salotos su citrinų-aliejaus užpilu |
| Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | Stalo vanduo su apelsinais |
| Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė |
| Trinta-plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis | Mėsainis su padažu ir kepta kalakutiena | Pieniška miežinių dribsnių košė su sviestu | Sklindžiai su obuoliais | Varškės apkepas |
| Skrebutis | Sezoninis vaisius | Trintos uogos | Trintos uogos | Trintos uogos |
| Arbata be cukraus | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Trintos uogos | Naminis vanilinis jogurtinis padažas |
| Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Pienas | Arbata be cukraus |

Atsižvelgiant į vaikų maitinimo stebėjimus, darželio vadovas turi teisę keisti valgiaraštį

Direktorė Rita Pojarkova



„Lazdynėlis“ perspektyvinis valgiaraštis (2025-03-31 - 2025-04-04)

| Pirmadienis | Antradienis | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis |
|--|--|---|--|--|
| Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai | Pusryčiai |
| Pieniška penkių grūdų košė su sviestu | Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu | Grikių kruopų košė su kepintomis morkomis | Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu |
| Trintos uogos | Natūralus jogurtas | Šviesios skrudintos duonos sumuštinis su varškės sūriu ir trintomis braškėmis | Trapučiai | Trintos uogos |
| Arbata be cukraus | Arbata su citrina be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | Arbata be cukraus |
| Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius | Sezoninis vaisius |
| Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs | Pietūs |
| Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis | Šviežių kopūstų sriuba | Burokėlių sriuba su grietine | Tiršta avinžirnių sriuba su pomidorais |
| Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona | Viso grūdo ruginė duona |
| Garuose virtas kalakutienos maltinis | Grietinėleje troškinta vištiena su morkomis | Garuose keptas maltos kiaulienos šnicelis su daržovių padažu | Bulvių plokštainis su kalakutiena | Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis |
| Kuskuso kruopų košė pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi | Bulvių košė | Biri grikių košė su sviestu | Naminis česnakinis jogurtinis padažas | Biri ryžių kruopų košė |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | Agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi | Morkų salotos su aliejumi. Švž. paprikų lazdelės | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) | Troškinti burokėliai, konservuoti kukurūzai |
| Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina | Stalo vanduo su citrina |
| Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė | Vakarienė |
| Garuose keptas omletas, viso grūdo ruginė duona su sviestu | Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu | Mieliniai blynai su pjaustyto banano griežinėliais ir trintomis uogomis | Avižinis varškės ir bananų apkepas | Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje su krapais |
| Sūrio lazdelės | Naminė cinamoninė mielinė bandelė | Pienas | Trintos uogos | Pomidorų padažas |
| Konservuoti žirneliai | | | Grietinė | Virta pieniška dešrelė |
| Arbata be cukraus | Arbata be cukraus | | Arbata be cukraus | Kefyras |
| Atsižvelgiant į vaikų maitinimo stebėjimus, darželio vadovas turi teisę keisti valgiaraštį | | | | |

Direktorė Rita Pojarkova

