PANEVĖŽIO LOPŠELIO-DARŽELIO ,,VOVERAITĖ“ 15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS

**(I SAVAITĖ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai  | Pietūs  | Vakarienė |
| Pirmadienis  | Manų košė su sviestu (82%) 150 /200 (A-1,7)Uogienė 15/20Arbata 150/200Kviečių traputis 10 (A-1)\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  | Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojanti) 100/100 (A-7)Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kiaulienos maltinis su morkų ir svogūnų įdaru 80/100Pieno (2,5%) - pomidorų padažas 10/20 (A-7)Biri grikių kruopų košė 60/70 (A-7)Kopūstų morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) 40/50Vanduo 200 | Bulvinės bandelės su varške (9%) 150/200 (A-1,7)Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas 10/15 (A-7)Arbata 150/200 |
| Antradienis  | Miežinių kruopų košė 150/200 (A-1,7)Pienas(2,5%) 100 (A-7)\*\* Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  | Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150Grietinė (30%) 5/10 (A-7) Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis) 160/180Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/120Vanduo 200 | Varškės (9%) apkepas su jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis) 90/15 115/30 (A-7)Arbata 150/200 |
| Trečiadienis  | Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) 150/200Uogienė 15/20Arbata 150/200\*\* Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis) 80/100Bulvių košė su brokoliu, žaliais žirneliais (tausojantis) 70/90 (A-7) Pomidorai 50 Agurkai 50Vanduo 200 | Orkaitėje apkepti lietiniai blynai (iš SPELTA miltų) su varškės (9%) įdaru 90/45 110/55 (A-1,7)Jogurtas (2,5%) 10/25 (A-7)Arbata 150/200 |
| Ketvirtadienis  |

|  |
| --- |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 (A-7) |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu (45%) sūriu 25/5/20 A-1 |
| Arbata 150/200\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės |

 | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kepti su garais jūros lydekos (arba menkės, arba sterko) kukuliai su morkomis (tausojantis) 70/90 (A-1,3,4)Bulvių košė su sviestu (82%)Virtų burokėlių salotos su citrina (augalinis) 100/130Vanduo 200 |

|  |
| --- |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis) 90/120 (A-1,7) |
| Jogurtas (2,5%) 10/15 (A-7)Arbata 150/200\*\* Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  |

 |
| Penktadienis |

|  |
| --- |
| Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 (A-1,7) |
| Ekologiškas jogurtas „Miau“ 125g. (3,4% ) (A-7) |
| Arbata 150/ 200 |

 | Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kalakutienos krūtinėlių ir daržovių troškinys (tausojantis) 60/110 70/130Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis) 100/110Vanduo su citrina 200 | Aukščiausios rūšies pieniškos dešrelės 80/120 (A-1,7)Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Pomidoras 50/60Agurkas 50/60Arbata 150/200 |

\*Paaiškinimai:

 \*skliausteliuose raide A žymimi alergenai;

 \*\*sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės pasirinktinai: vynuogės, apelsinai, mandarinai, bananai, kiwi, kriaušės, obuoliai, persimonai, arbūzai, melionai, šilauogės; morkos, paprika

 \*\*\* 150 /200 - žymimas porcijos dydis gramais lopšelio ir darželio grupių vaikams.

PANEVĖŽIO LOPŠELIO-DARŽELIO ,,VOVERAITĖ“ 15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS

**(II SAVAITĖ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai  | Pietūs  | Vakarienė |
| Pirmadienis  | Kieto grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) 150/200 (A-1,3)Sūris (40%) 10 (A-7)Arbata 150/200\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Grikių, kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) 50/50 60/15 70/20 (A-7)Švieži pomidorai 50/60Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis) 40/50Vanduo 200 | Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) 150/200 (A-1)Uogienė 15/20Arbata 150/200\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  |
| Antradienis  | Virtas kiaušinis 50/50 (A-3) Majonezas 15/20 (A-7)Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir dešra 25/5/20 (A-1,7) | Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) 70/90 (A-3)Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis) 120/140Orkaitėje keptas obuolys 50/60Vanduo su citrina 200 | Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo SPELTA miltais (tausojantis) 100/120 (A-1,3,7)Sviesto (82%) grietinės (30%) padažas 15/20 (A-7)Arbata 150/200 |
| Trečiadienis  | Grikių kruopų košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis) 150/200 (A-1)Pienas (2,5%) 150/200 (A-7)\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 150 Grietinė ( 30%) 5Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojntis) 80/100Grietinės (30%) pomidorų padažas 9/16Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) 60/80Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) 60Vanduo 200 | Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (su sūriu (40%)) (tausojantis) 130/170 (A-7)Nesaldintas jogurtas (2,5%) 20/40 (A-7)Arbata 150/200 |
| Ketvirtadienis  | Viso grūdo SPELTA miltų blynai su obuoliais100/130 (A-1,7)Jogurtas su šviežiomis uogomis 20/40Arbata 150/200Kviečių traputis 10/10 | Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1) Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydekos arba menkės) kotletai (tausojantis) 90/110 (A-1,3,4,7) Grietinės (30%) pomidorų padažas 16 (A-70)Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis) 80/90 (A-700Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) 50/100 Vanduo 200 | Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 (A-1,7)\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės  |
| Penktadienis | Perlinių kruopų košė (tausojantis) 150/200 (A-1)Pienas (2,5%) 70/100 (A-7)\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | Pupelių sriuba su bulvėmis morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) 150 Grietinė ( 30%) 5 (A-7)Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis) 70/100Bulvių košė (tausojantis) 60/80Morkų, obuolių ,salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)70/90Vanduo su citrina 200 | Trinta varškė (9%) su šviežiomis uogomis 100/140 (A-7)Viso grūdo batonas 30 9A-1)Arbata 150/200 |

\*Paaiškinimai:

 \*skliausteliuose raide A žymimi alergenai;

 \*\*sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės pasirinktinai: vynuogės, apelsinai, mandarinai, bananai, kiwi, kriaušės, obuoliai, persimonai, arbūzai, melionai, šilauogės; morkos, paprika

 \*\*\* 150 /200 - žymimas porcijos dydis gramais lopšelio ir darželio grupių vaikams.

PANEVĖŽIO LOPŠELIO-DARŽELIO ,,VOVERAITĖ“ 15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS

**(III SAVAITĖ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai  | Pietūs  | Vakarienė |
| Pirmadienis  | Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 (A-1,7)Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) 25/5/20 (A-1,7)Arbata 150/200\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150Grietinė (30%) 5 Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) 80/100 (A-1,3)Bulvių brokolių ž. žirnelių košė (tausojantis) (30/30) 70/90Šv. kopūstų morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/100 Vanduo 200 |

|  |
| --- |
| Varškės (9%)apkepas (tausojantis) 90/115 (A-1,3,7)Jogurtinis (2,5%) padažas 15/25 A-7Arbata 150/200 |

 |
| Antradienis  | Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)150/200Pienas (2,5%) 100/150 (A-1,7)\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 150Grietinė (30%) 5 Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Keptos garuose blauzdelės (tausojantis) 160/180 (A-1)Ryžiai birūs (augalinis) (tausojantis) 60/80Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) 50/60Pomidorai 50/60 Vanduo 200 | Virti bulvių kukuliai (augalinis)(tausojantis) 150/200 (A-1)Sviesto (82%) grietinės (30%) padažas 14/20 (A-7)Arbata 150/200Grūdų paplotėliai "Duoniukai" 15 (A-1) |
| Trečiadienis  | Manų košė su sviestu (82%) 150/200 (A-1,7)Uogienė 15/20Arbata 150/200Grikių traputis 10 (A-1) | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) 150Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Veršienos morkų troškinys 120/150Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 70/70 Virtų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis) 100/130Vanduo 200 | Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo SPELTA miltais (tausojantis) (50/50) 100/120 (A-1,3,7)Sviesto (82%) grietinės (30%) padažas 14/20 (A-7)Arbata 150/200 |
| Ketvirtadienis  | Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu 150/200  (A-1,7)Arbata 150/200Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) 25/5/20 (A-1,7)\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės | Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 150Kepta garuose riebi žuvis (lašiša arba tilapija) (tausojantis) 80/100 Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) (40/40) 80/120Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) 70/90Vanduo 200 | Kieto grūdo makaronai su ir sūriu (45%) 100/120 (A-1,7)Arbata 150/200\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės |
| Penktadienis | Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) 150/200 (A-1,7)Arbata 150/200Grūdų paplotėliai "Duoniukai" 15 (A-1) | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 150Viso grūdo ruginė duona 30 (A-1)Kepti su garais kalakutienos filė kotletukai (tausojantis) 70/100Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 70/70Šviežių kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)70/90Orkaitėje keptas obuolys 60Vanduo 200 | Trinta varškė (9%) su šviežiomis uogomis 100/140 (A-7)Viso grūdo batonas 30 9A-1)Arbata 150/200\*\*Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės |

\*Paaiškinimai:

 \*skliausteliuose raide A žymimi alergenai;

 \*\*sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės pasirinktinai: vynuogės, apelsinai, mandarinai, bananai, kiwi, kriaušės, obuoliai, persimonai, arbūzai, melionai, šilauogės; morkos, paprika

 \*\*\* 150 /200 - žymimas porcijos dydis gramais lopšelio ir darželio grupių vaikams.

**EUROPOS PARLAMENTO IR TARYBOS REGLAMENTAS (ES) Nr. 1169/2011**

**2011 m. spalio 25 d.**

**dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams, kuriuo iš dalies keičiami Europos Parlamento ir Tarybos reglamentai (EB) Nr. 1924/2006 ir (EB) Nr. 1925/2006 bei kuriuo panaikinami Komisijos direktyva 87/250/EEB, Tarybos direktyva 90/496/EEB, Komisijos direktyva 1999/10/EB, Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2000/13/EB, Komisijos direktyvos 2002/67/EB ir 2008/5/EB bei Komisijos reglamentas (EB) Nr. 608/2004**

 **II PRIEDAS**

**ALERGIJAS ARBA NETOLERAVIMĄ SUKELIANČIOS MEDŽIAGOS ARBA PRODUKTAI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. | Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:

|  |  |
| --- | --- |
| a) | kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės [(1)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A32011R1169#ntr1-L_2011304LT.01004301-E0001); |

|  |  |
| --- | --- |
| b) | kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus [(1)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A32011R1169#ntr1-L_2011304LT.01004301-E0001); |

|  |  |
| --- | --- |
| c) | miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus; |

|  |  |
| --- | --- |
| d) |  javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai; |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 2. | vėžiagyviai ir jų produktai; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3. | kiaušiniai ir jų produktai; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. | žuvys ir jų produktai, išskyrus:

|  |  |
| --- | --- |
| a) | žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą; |

|  |  |
| --- | --- |
| b) | žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui; |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5. | žemės riešutai ir jų produktai; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6. | sojų pupelės ir jų produktai, išskyrus:

|  |  |
| --- | --- |
| a) | rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus [(1)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A32011R1169#ntr1-L_2011304LT.01004301-E0001); |

|  |  |
| --- | --- |
| b) | natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolį, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą; |

|  |  |
| --- | --- |
| c) | iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius; |

|  |  |
| --- | --- |
| d) | augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių; |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7. | pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:

|  |  |
| --- | --- |
| a) | išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai; |

|  |  |
| --- | --- |
| b) | laktitolį; |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 8. | riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoinensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 9. | salierai ir jų produktai; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 10. | garstyčios ir jų produktai; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 11. | sezamo sėklos ir jų produktai; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 12. | sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO2 skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 13. | lubinai ir jų produktai; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 14. | moliuskai ir jų produktai. |

[(1)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A32011R1169#ntc1-L_2011304LT.01004301-E0001)  Ir iš jų gauti produktai, jei dėl apdorojimo proceso nepadidėja tarnybos įvertintas atitinkamo produkto, iš kurio jie gauti, alergiškumo lygis.