

GERB. TĖVELIAI, SIŪLOME SUSIPAŽINTI SU MŪSŲ PERSPEKTYVINIU VALGIARAŠČIU

Kiekvienos dienos meniu yra skelbiamas viešai informacijos stende mokyklos valgykloje, bei atskirai grupėse, todėl tėvai nuolatos informuojami ką vaikai valgė dienos metu. **Esant reikalui, kai kurie patiekalai ar gėrimai gali būti keičiami.**

I SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠČIS				
PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI 9.00				
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas		Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	Kivi desertas su jogurtu
Nesaldinta vaisinė arbata	Bananų desertas su jogurtu	Nesaldinta arbata	Ekologiškas pienas 2,5 proc.	Kakava su pienu be cukraus
	Nesaldinta čiobrelių arbata			
PRIEŠPIEČIAI 10.30				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS 12.15				
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona	Viso grūdo duona
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	Maltas kalakutienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	Paukštienos kukuliai (tausojantis)	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Jautienos maltinukai (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkai, svogūnai, al. aliejaus padažas (augalinis)	Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	Salotos, agurkai, ridikėliai, nesald. jogurto padažas	Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	Salotos, agurkai, svogūnų laiškai, nesald. jogurto padažas
			Pomidorai	
PAVAKARIAI 15.45				
Miltinukai (tausojantis)	Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9 proc.(tausojantis)	Grikių paplotėliai (tausojantis)	Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)
Jogurtinės grietinės padažas	Jogurtinė grietinė 10 proc.	Ekologiškas pienas 2,5 proc.	Jogurtinė grietinė 10 proc.	Jogurtinė grietinė 10 proc.
Kefyras 2,5 proc.	Nesaldinta arbata		Uogų desertas su jogurtu	Kefyras 2,5 proc.
			Nesaldinta arbata	

Pastaba: netoleravimą arba alergijas sukeliančios medžiagos pridedamos 1 priede. Kol nėra nustatytų konkrečių nacionalinių reikalavimų, informaciją apie maisto produktuose (patiekaluose) esančias alergiją ir netoleravimą sukeliančias medžiagas teikia mokyklos dietistė arba visuomenės sveikatos specialistė. Maitinimo organizavimo klausimais galite teirautis nemokamu Valstybinės Maisto ir Veterinarijos Tarnybos (VMVT) telefono linijos numeriu: 8 800 40 403.

II SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI 9.00				
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	Omletas (tausojantis)	Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)
Uogienė	Švieži pomidorai	Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis	Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	Ekologiškas pienas 2,5%
Nesaldinta arbata	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		Ekologiškas pienas 2,5%	
	Viso grūdo ruginė duona			
	Nesaldinta arbata			
PRIEŠPIEČIAI 10.30				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS 12.15				
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	Kepta paukštienos file (tausojantis)	Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (augalinis, tausojantis)	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	Bulvių košė su pienu (tausojantis)
	Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	Morkų salotos su žiediniais kopūstais, moliūgų sėklomis, nesald. jogurto padažu	Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	Švž. agurkai
				Žiedinių kopūstų salotos su agurkais, salotomis, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)
PAVAKARIAI 15.45				
Varškės spygliukai (tausojantis)	Virtinukai su varške (tausojantis)	Varškės-bulvių kukulaičiai	Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	Daržovių mišinio (žied.kopūstai, morkos, ž. žirneliai, šparaginės pupelės, briuselio kopūstai) troškinys su dešrelėmis (tausojantis)
Jogurtinė grietinė 10%	Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	10% jogurtinės grietinės padažas	Saldus jogurtinės grietinės padažas	Kefyro gėrimas
Ekologiškas pienas 2,5%	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	

Pastaba: netoleravimą arba alergijas sukeliančios medžiagos pridedamos 1 priede. Kol nėra nustatytų konkrečių nacionalinių reikalavimų, informaciją apie maisto produktuose (patiekaluose) esančias alergiją ir netoleravimą sukeliančias medžiagas teikia mokyklos dietistė arba visuomenės sveikatos specialistė. Maitinimo organizavimo klausimais galite teirautis nemokamu Valstybinės Maisto ir Veterinarijos Tarnybos (VMVT) telefono linijos numeriu: 8 800 40 403.

III SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI 9.00				
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	Biri grikių kr, košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	Tiršta kukurūzų dribsnių košė (tausojantis)	Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)
Traputis su medumi	Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis	Nesaldinta arbata	Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	Ekologiškas pienas 2,5%
Nesaldinta arbata			Ekologiškas pienas 2,5%	
PRIEŠPIEČIAI 10.30				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS 12.15				
Ankštinių daržovių (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	Perlinių kr. sriuba (tausojantis, augalinis)	Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	Žuvies maltinis (tausojantis)	Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	Paukštienos kepinukai (tausojantis)	Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	Bulvių košė su pienu (tausojantis)	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)
	Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgrąžos, al. aliejaus padažas (augalinis)	Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al. aliejaus padažas	Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	
PAVAKARIAI 15.45				
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	Kepti varškėčiai (pilno grūdo miltai) (tausojantis) (varškė 9%)	Varškės apkepas (tausojantis)	Omletas su sūriu 40 % (tausojantis)
Jogurtinė grietinė 10%	Jogurtinė grietinė 10%	Trinti bananai su trintomis braškėmis	Saldus jogurtinės grietinės padažas	Viso grūdo ruginė duona
Kakava su pienu be cukraus	Kefyras 2,5%	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Švž. agurkai (šaltuoju metu rauginti agurkai)
				Ridikėliai
				Pomidorai
				Nesaldinta arbata

Pastaba: netoleravimą arba alergijas sukeliančios medžiagos pridedamos 1 priede. Kol nėra nustatytų konkrečių nacionalinių reikalavimų, informaciją apie maisto produktuose (patiekaluose) esančias alergiją ir netoleravimą sukeliančias medžiagas teikia mokyklos dietistė arba visuomenės sveikatos specialistė. Maitinimo organizavimo klausimais galite teirautis nemokamu Valstybinės Maisto ir Veterinarijos Tarnybos (VMVT) telefono linijos numeriu: 8 800 40 403.

IV SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI 9.00				
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	Įvairių kruopų (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) košė (tausojantis)	Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)
Uogų desertas su jogurtu	Trinti bananai su jogurtu	Ekologiškas pienas 2,5%	Bananą desertas su jogurtu	Natūralus pomidorų padažas
Ekologiškas pienas 2,5%	Nesaldinta arbata		Ekologiškas pienas 2,5%	Nesaldinta arbata
PRIEŠPIEČIAI 10.30				
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai
PIETŪS 12.15				
Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)
Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona	Viso grūdo ruginė duona
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	Veršienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	Troškinta paukštienos file (tausojantis)
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	Biri perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar. agurkai, svogūnai, al. aliejaus padažas (augalinis)	Pekino kopūstų agurkų ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	Pomidorai	Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)
			Agurkų salotos su porais ir jogurto padažu	Agurkai
PAVAKARIAI 15.45				
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	Lietiniai (kvietiniai pilno grūdo miltai)	Virtų bulvių voleliai (tausojantis)	Varškės, morkų apkepas (tausojantis) (varškė 9%)
Viso grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu su žalumynais	Jogurtinė grietinė 10%	Trintos braškės	Jogurtinė grietinė 10%	Trintos uogos, vaisiai su jogurtu
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata su citrina	Nesaldinta arbata su citrina	Kefyras 2,5%	Nesaldinta arbata

* pagal sezoniškumą.

Pastaba: netoleravimą arba alergijas sukeliančios medžiagos pridedamos 1 priede. Kol nėra nustatytų konkrečių nacionalinių reikalavimų, informaciją apie maisto produktuose (patiekaluose) esančias alergiją ir netoleravimą sukeliančias medžiagas teikia mokyklos dietistė arba visuomenės sveikatos specialistė. Maitinimo organizavimo klausimais galite teirautis nemokamu Valstybinės Maisto ir Veterinarijos Tarnybos (VMVT) telefono linijos numeriu: 8 800 40 403.

1 PRIEDAS. INFORMACIJA APIE ALERGIJĄ IR NETOLERAVIMĄ SUKELIANČIAS MEDŽIAGAS.

Vadovaujantis nuo 2014 m. gruodžio 13 d. įsigaliojusio 2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams nuostatomis būtina pateikti informaciją apie maisto produktų (patiekalų) sudėtyje esančias **alergiją ar netoleravimą sukeliančias medžiagas arba produktus.**

Teisės aktas skiria **14 grupių** alergiją ar netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų:

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), b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus (1), 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. **Žuvis** ir jų produktai, išskyrus: a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą, b) žuvies želatiną ar žuvų kljus, 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), 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 (*Anacardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoensis* (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 SO 2 skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. **Lubinai** ir jų produktai.
14. **Moliuskai** ir jų produktai. (1) Ir iš jų gauti produktai, jei dėl apdorojimo proceso nepadidėja tarnybos įvertintas atitinkamo produkto, iš kurio jie gauti, alergiškumo lygis.