

KAUNO R. GIRIONIŲ DARŽELIS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 METŲ VAIKAMS

2023M.



**KAUNO R. GIRIONIŲ DARŽELIO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL 15 DIENŲ VALGIARAŠČIO VAIKAMS TVIRTINIMO**

2023 m. balandžio 3 d. Nr. V 1.3- 50
Girionys

Vadovaudamasi Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo reikalavimais, rekomendacijomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, sveikos mitybos rekomendacijomis, principais ir Kauno rajono dietistų metodinės tarybos recenzija, t v i r t i n u Kauno r. Girionių darželio 15 dienų valgiaraštį 4-7 metų vaikams.

Direktore



Jovita Vasiliauskienė

KAUNO RAJONO DIETISTŲ METODINĖS TARYBO RECENZIJĄ

Pavyzdiniai perspektyviniai pavyzdiniai 1-3 metų, 4-7 metų ir 6-10 metų amžiaus grupių 15 dienų valgiaraščiai parengti, vadovaujantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo reikalavimais, rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, sveikos mitybos rekomendacijomis ir principais. Informatyvūs patiekalų pavadinimai leidžia spręsti apie ugdytinių mitybos raciono įvairovę ir subalansuotumą. Per savaitę ne mažiau kaip du kartus patiekiami ankštiniai patiekalai. Kasdien patiekiamas ne mažiau kaip vienas augalinis patiekalas ir bent vienas pieniškas patiekalas. Didžioji dalis patiekalų (80 proc.) pagaminta tausojančiu būdu, tai yra troškinti, virti arba kepti konvekciniame krosnyje, taip išlaikant optimalų kiekį maistingųjų medžiagų.

Pusryčiams tiekiamas platus spektras grūdų košių: miežių, grikių, manų, avižinių dribsnių, trijų grūdų dribsnių, kukurūzų, kviečių dribsnių. Šalia tradicinių ir vaikų mėgstamų patiekalų, tokių kaip blynai, skryliai, omletas, apkepas, pieniška sriuba, tiekiami ir įdomūs, mažiau įprasti, šiuolaikiški patiekalai: vaisių kokteilis, morkų pyragas, naminė pica, varškės spygliukai ir kt. Sumuštinukai – sveikuoliški - ant duonos su sviestu beriama sėklų, dedama žalumynų.

Pietų patiekalų gamybai naudojama jautiena, vištiena, kalakutiena, triušiena, kiauliena, jūros lydeka, lašiša. Prie antrųjų patiekalų tiekiamos salotos gardinamos šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi ir praturtinamos sveikatai palankiais priedais: linų sėmenimis, avinžirniais, bazilikais, špinatais, saulėgrąžomis. Vaikai gauna ir įvairių daržovių asorti: agurkus, pomidorus, cukinijas, paprikas, ridikus, morkas. Daržovių garnyras sudaro ne mažiau, kaip 1/3 pietų patiekalo svorio. Atsigerti duodamas vaisiais pagardintas vanduo. Garnyrai taip pat įvairūs: pilno grūdo makaronai, virtos bulvės, kepti obuoliai, virti ryžiai, grikiai, perlinės kruopos, bulvių košė.

Valgiaraštis nesunkiai praktiškai pritaikomas, patiekalai yra patrauklūs, šiuolaikiški, maistingi bei subalansuoti. Puikiai išlaikytas balansas tarp „skanu“ ir „sveika“, taip pat yra geras planinių ir faktinių išlaidų pasiskirstymas – valgiaraščiui realizuoti pakanka patvirtintų finansinių mitybos normų.

Kauno rajono dietistų metodinės tarybos narės: Indrė Puzinaitė, Agnė Gropienė, Inga Bagdžiuvienė, Aistė Žukauskaitė, Gintarė Baltrukonienė, Monika Baravykaitė, Birutė Bunevičiūtė, Birutė Bernatoniene, Lina Laurinaitienė.