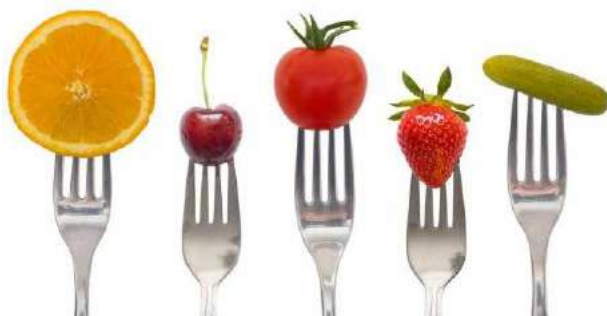


Puiki kulinarinė knyga su skaniausiais, paprastai gaminamais patiekalais.



Sveikas maistas – kūnui vaistas



Šioje žaismingoje knygoje vaikai ras

sveikų, 30 skanių patiekalų receptų ir padedami

tėvelių išmokys gaminti ir patiekti maistą.

Puikiausia knyga mažiems kulinarams!



***Vilniaus rajono Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“
2024 m. Vasaris***



**Želė su
vaisių
gabaliukais :**

*Bananai,
Melionas,
Obuoliai,
Višniu skonio želė.*



**Vilniaus rajono
Lavoriškių Stepono
Batoro gimnazija**

Ančiukų grupė.
Mokytoja Dorota
Grablevska



Bananinė vitaminų „Bomba“

Ingredientai :
bananai,
apelsinų sultys,
pienas.



Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Meškučiai“
Mokytoja Alicija Selevič

Vaisių šašlykas:

įvairūs vaisiai.



Vilniaus r. Riešės šv.
Faustinos Kovalskos
pagrindinė mokykla

Priešmokyklinio ugdymo
grupė "Drugeliai"
Mokytojos Božena Petrukanec
ir Anželika Andžejevskė



Tirštas kokteilis:

įvairūs vaisiai.



Vilniaus r. Riešės šv. Faustinos Kovalskos pagrindinė mokykla
Priešmokyklinio ugdymo grupė "Drugeliai"
Mokytojos Božena Petrukanec ir Anželika Andžejevskā

Naminiai meduoliai:

500g.miltų, 130g.rudas cukrus, 2 kiaušiniai,
100g.sviesto, 100g.medaus, 3 šaukšteliai meduolių
prieskonių, 1arb.šaukšt.soda, 1 arb.šaukšt.ato pagesinti
sodą. Viską išskyrus miltus ant vandens garų.Tešla
padėt į šaldytuvą 30min.Kepti 200C laipsnio, 5-7min.



Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė mokykla
Ikimokyklinio ugd.gr. Drugeliai
Mokytojos Liucija Pačkovska ir Irina Mickevič
Priešmokyklinio ugd.gr. Boružėlės
Mokytojos Violeta Pozlevič ir Jadvyga Stankevič

Daržovių pizza:

daržovės, sūris, naminė pomidorų pasta, špinatų lapai.



Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė mokykla

Ikimokyklinio ugd.gr. Drugeliai
Mokytojos Liucija Pačkovska ir Irina Mickevič
Priešmokyklinio ugd.gr. Boružėlės
Mokytojos Violeta Pozlevič ir Jadvyga Stankevič

Daržovių troškinys:
įvairios daržovės, vanduo, prieskoniai, bulvės



Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė mokykla

Ikimokyklinio ugd.gr. Drugeliai
Mokytojos Liucija Pačkovska ir Irina Mickevič
Priešmokyklinio ugd.gr. Boružėlės
Mokytojos Violeta Pozlevič ir Jadvyga Stankevič



Obuolių šašlykas: Obuoliai.



**Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė
mokykla**

Ikimokyklinio ugd.gr. Drugeliai
Mokytojos Liucija Pačkovska ir Irina
Mickevič
Priešmokyklinio ugd.gr. Boružėlės
Mokytojos Violeta Pozlevič ir Jadvyga
Stankevič



Vaisinės salotos ananase



Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė mokykla

Ikimokyklinio ugd.gr. Drugeliai
Mokytojos Liucija Pačkovska ir Irina Mickevič
Priešmokyklinio ugd.gr. Boružėlės
Mokytojos Violeta Pozlevič ir Jadvyga Stankevič

Rafaelo desertas iš varškės



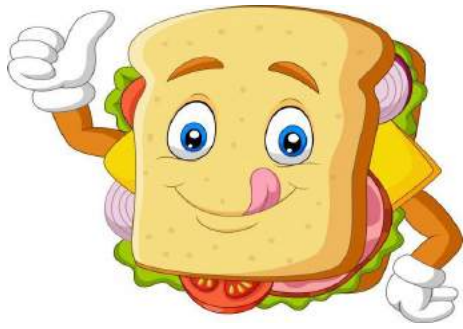
Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė mokykla

Ikimokyklinio ugd.gr. Drugeliai
Mokytojos Liucija Pačkovska ir Irina Mickevič
Priešmokyklinio ugd.gr. Boružėlės
Mokytojos Violeta Pozlevič ir Jadvyga Stankevič

Kopūstų - daržovių asorti



Vilniaus r. Skaidiškių mokykla-darželis
"Žirniukų" gr. ugdytiniai ir mokytoja Liudmila Kapūsta



"Šnekučių sveikuoliški sumuštiniai".

RECEPTAS

- skrudinta duona
+ medus arba jogurtas
+ vaisiai =
pagaminta
su ❤️



*o iš likusių trupinėlių vaikai iškepė daržovių-vaisių
tortą miško gyvūneliams ir paukšteliams! 🥕🥕🥕 Jie
vaikams tikrai padėkos! 🐰🐱🐾*



**Buivydiškių mokykla- darželis
PU mokytoja Mažena Svorobovič.**





***Sveikas desertas iš
vaisių ir riešutų.***



**Avižienių lopšelis-darželis"
Grupė 3-5m vaikai, "Smalsučiai"
Mokytoja Rita Reišienė**

Sveikuolės Estel sriubytės receptas:

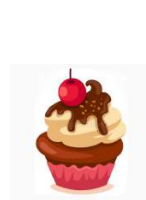
Nedidelis sviestinis moliūgas, trys morkos, trys bulvės. Viską supjaustyti, išvirti, sutrinti. Pagardinti prieskoniais, grietine, skrebučiais. Ir sveika, ir gardu 😊



Vilniaus r. Vaidotų mokykla-darželis "Margaspalvis aitvarėlis"
Mokytoja Ilona Osipovič
gr. "Lakštutės" auklėtinė Estel, 6m.

Keksiukai nuo Adrijaus:

*Morkytės smulkiai
sutarkuoti, sumaišyti su
kiaušiniais, dėti medučio, išpausti apelsinų sulčių.
Viską sumaišyti. Įsijoti avižų miltų. Supilti į
formeles, kepti 15-17 min. Skanumėlis!*



Vilniaus r. Vaidotų mokykla-darželis
"Margaspalvis aitvarėlis"
Mokytoja Ilona Osipovič.
gr. "Ežiukai" auklėtinis Adrijus, 3 metai.



Receptukas 🥰

Agurkas -
pomidoras iš
Sofijos namų 🥰
Kopūstai išauginti
mokytojos
Kristinos 🥰
Alyvuogės iš
Arianos mamos
spintelės 🥰



Kukurūzai iš
močiūtės
Viliaus
šaldytuvo 🥰

Svogūnai ir
porai iš
mokytojos
Editos rūšio 🥰

Viska
supjaustyti
su didžiule
meile,
pabarstyti
kruopštumu,
nuoširdumu



ir skaniai skaniai suvalgyti.....

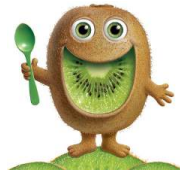


Vilniaus rajono Glitiškių vaikų darželio „Drugeliai“ (2-5 m.)
su mokytojomis Edita Malinovskienė ir Kristina Macevič.



Zielony koktajl

Szpinak 30 g
Winogrona zielone 80 g
Limonka obrana 1/2 szt.
Kiwi obrane 2 szt.
Melon 100 g
Mięta 2 gałązki



Imbir

starty na tarce 1/2
łyżeczki
Sesam 2 łyżeczki
Woda 300 ml
Porcja: 152 kcal



Pokroić na mniejsze kawałki
owoce,



*wrzucić do
blendera
kielichowego
i zmiksować.*



Smacznego....



**Vilniaus r . Lavoriškių
Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“
auklėtinės Ema 5 m. ir Silvija 4 m.**

Śmieszne "Czebureki"

od Karola

500g mąki świętecznej
170ml wrzącej śmiesznej wody
1h.ł soli życzliwej
50ml oleju radości
300g farszu przyjaźni
1 cebulia szczęścia



Do mąki włożyć śmiech, życzliwość, radość - wszystko wymieszać.
Do farszu podrobić szczęście. Zrobić z ciasta forma słońca, wyłożyć farsz i złożyć na połowę. Wysmażyć w olejku.

Uśmiech dziecka najlepsze lekki dla zdrowia



Vilniaus r.

Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“ auklėtinis Karol 5 m.

Sveikuolių pusryčiai **OWSIANKA Z OWOCAMI I JOGURTEM**

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki płatków owsianych.

200 g jogurtu naturalnego .

Ulubione owoce.

(Banany, jabłka, pomarańcza, winogron, gruszka, granat).



Płatki owsiane sypujemy do naczynia, zalewamy jogurtem i zostawiamy na 20 min. Dodajemy owoce pokrojone na małe kawałeczki. Zalewamy łyżką jogurtu i dekorujemy pestkami granatu. Smacznego!



Vilniaus r .
Lavoriškių
Stepono Batoro
gimnazija
Ikimokyklinio
ugdymo
grupė „Bitutės“
auklėtinis
Gabriel 5 m.

Sveikuoliški morkų keksiukai

200 gr. avižinių miltų
200 gr. morkų
1 vnt. apelsinų
2 šaukštai medaus
1,5 šaukštelio lepimo miltelių



Morkas smulkiai sutarkuoti,
įmušti kiaušinius, dėti medų (jei
kietas - ištirpinti
ir atvėsinti),



išpausti apelsino sultis ir
kruopščiai išmaišyti.

Įsijoti miltus ir
kepimo
miltelius ir



išmaišyti, kol neliks sausų
ingredientų.

Jeigu mėgstate saldžiau,
galima dar įmaišyti saują
razinų ar kitų džiovintų vaisių
(pvz. labai tinka ir datulės).





Tešlą pilstyti į formeles, užpildant ne daugiau nei 2/3 formelės tūrio.

Kepti iki 180 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje 15 - 17 minučių. Atvėsinti.

Skanaus!!!



Vilniaus r . Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“
auklėtinė Adelina5 m.

Duoniuku Receptas



Viena stiklinė bet kokių sėklų (naudojom čia, sezamų ir linų sėklas)

Miltų 250g

Vandens 300ml

Aliejaus 40g

Druskos 1 arbatinis šaukštas

Gaminimas: visus produktus sumaišome turi gautis gan tiršta masė. Išpilam į kepinio skardą, ir tolygiai paskirstome visą tešlą. Orkaitę įkaitiname iki 200 laipsnių ir kepame iš pradžių 15 min. Išimame skardą ir tešlą supjaustome mums tinkančiais gabalėliais, vėl dedame į orkaitę ir kepame dar 40-50 min.

Ir viskas mūsų sveikuoliški duoniukai paruošti.



SKANAUS!!!



Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“, auklėtinė Mija 6 m.

Salátka od Belli:

ogórek, banan, gruszka, jablko, śliwka i śmietana.



Smacznego!



**Vilniaus r . Lavoriškių Stepono Batoro
gimnazija**

**Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“
auklėtinė Bela 5 m.**

„Gluten free“ blyneliai Ingredientai:

- 360 ml (1.5 stiklinės miltu) miltai
GLUTEN FREE
- 360 ml kefyro
- 3 šaukštai cukraus
- 4 šaukštai aliejaus
- 1 vnt. kiaušinis
- 2 šaukšteliai kepimo miltelių
- 1 žiupsnelis druskos



Paruošimo būdas:



1. Viename inde sumaišykite visus sausus produktus.

2. Į kitą indą sudėkite visus skystus produktus ir išplakite.

3. Skystą masę

palengva, maišant pilkite į sausą masę.



4. Palikite tešlą bent 10-15 minučių pastovėti (tas labai svarbu). Pastovėjusi blynelių tešla turėtų būti riebios grietinės tirštumo. Jei atrodo tirštesnė, įpilkite dar šiek tiek kefyro, o jei



skystesnė - įdėkite dar truputį miltų.

5. Keptuvę

įkaitinkite (aliejumi

tepti nereikia). Dėkite po šaukštą tešlos

kiekvienam

blyneliui.

6. Kepkite ant kiek

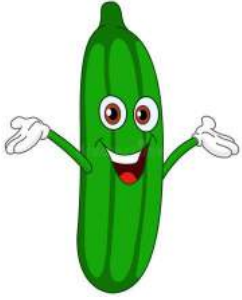
mažesnės nei vidutinės kaitros iki blynelių viršuje

iškils burbuliukai. Tada apverskite ir dar šiek tiek

pakepkite iki apskrus ir kita blynelių pusė.



Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“
auklėtinė Sofija 5 m.



Zdrowe śniadanie:

2 ugotowane jaja, 3 pomidorki, 5 plasterków ogórka, chleb posmarować masłem, ser żółty twardy, zielona sałatka.



Vilniaus r . Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“, auklėtinė Greta 5 m.



Vaisinis kokteilis

Receptas:

ananasų sultys, obuoliai, bananai, vynuogės.



Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Grupė „Ančiukai“ Mokytoja Augustyna Jakubovskaja

Kremowe śniadanie

z MANGO



200g. Greckiego jogurtu
200g. Twarogu
1 mango

Czas przygotowania 5min.

Mango czyścimy i oddzielamy od kostki, wszystkie składniki zbijamy w blenderze.



Smacznego...



Vilniaus r . Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“, auklėtinis Kamil 5 m.

Bezglutenowe wafelki

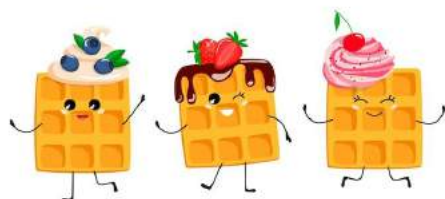
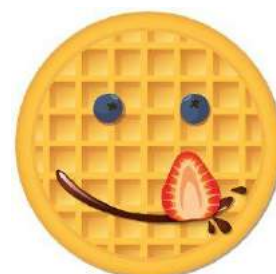
200 gr. mąki bezglutenowej Mehl-Farine

250 gr. ciepłej wody

150 gr. masła

250 gr. cukru

2 jaja



Vilniaus r . Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“, auklėtinis Dominik 5 m.



Domowe wafelki

- 5 jajek;
- 200 g. masła;
- 1 szklanka mąki bezglutenowej
- 1 szklanka proszku daktylowego.



Jajeczki zbić łyżką. Masło roztopić. Wszystko razem dobrze zmieszać.



Vilniaus r . Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija
Ikimokyklinio ugdymo grupė „Bitutės“,
auklėtinis Beniamin 5 m.





SKANAUS!!!



Receptų knygą sukurta pagal Projektą „Sveikas maistas-kūnui vaistas“.

Projekte dalyvavo:

Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro gimnazija Ankstyvojo ugd. gr.
„Ančiūkai, ikimokyklinio ugd.gr.„Meškūčiai“, priešmokyklinio ugd. gr.„Bitutės“,
Vilniaus rajono Glitiškių vaikų darželio gr. „Drugeliai“ ,
Vilniaus r. Vaidotų mokykla-darželis "Margaspalvis aitvarėlis"gr."Lakštutės",
Vilniaus r. Avižienių lopšelis-darželis"Grupė "Smalsučiai" 3-5 m vaikai, ,
Vilniaus r.Buivydiškių mokykla- darželis,
Vilniaus r. Skaidiškių mokykla-darželis "Žirniukų"gr.,
Vilniaus r. Kyviškių pagrindinė mokykla, ikimokyklinio ugd.gr. „Drugeliai“,
Vilniaus r. Riešės šv. Faustinos Kovalskos pagrindinė mokykla,
priešmokyklinio ugdymo grupė "Drugeliai".



**Projekto iniciatorės Vilniaus r. Lavoriškių Stepono Batoro
gimnazijos, ikimokyklinio ugdymo mokytoja Miroslava Gotovska-
Getman ir ikimokyklinio ugdymo mokytoja Irena Pečkovska.**

