



რატომ ჩვენ?

ევროპული ბაღი დაარსდა 2007 წელს. გვაქვს საკუთარი შენობა და დაცული ტერიტორია. ბაღს ემსახურება პედიატრი, ფსიქოლოგი და ლოგოპედი. ჩვენთან დაგხვდებით უსაფრთხო გარემო, მზრუნველი, მოსიყვარულე პერსონალი და პოზიტიური ურთიერთობები ბავშვებს, მშობლებსა და მასწავლებლებს შორის.

ევროპული ბაღი აღსაზრდელებს სთავაზობს ინგლისურ და ქართულ სექტორს. ჩვენი საგანმანათლებლო და სააღმზრდელო პროგრამა მოტივაციას აძლევს ბავშვს, რათა მან მაქსიმალურად გამოხატოს თავისი თავი სწავლის პროცესში.

პროგრამული მეცადინეობების, ჯგუფში თამაშისა და ჰაერზე სეირნობის დროს აქტივობების ხშირი მონაცვლეობა, სწავლების პოზიტიური მეთოდი და ბუნებრივი გარემო უზრუნველყოფს ბავშვების კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური და ფიზიკური უნარების განვითარებას. ჩვენთან ბავშვებს აქვთ შესაძლებლობა თავი იგრძნონ პატარა მეცნიერებად, მკვლევარებად, მათემატიკოსებად, მსახიობებად, მოცეკვავეებად.

აღსაზრდელთა შემოქმედებითი, ფიზიკური, სოციალურ-ემოციური, შემეცნებითი, თვითმომსახურების უნარების განვითარების მიზნით, ევროპული ბაღის პროგრამა მოიცავს ოთხ ტრანსდისციპლინარულ თემას:

- 1. პირადი მენეჯმენტი;**
- 2. ჩემი სხეული;**
- 3. როგორ მუშაობს სამყარო;**
- 4. ჩემი ადგილი სამყაროში;**

ევროპულ ბაღში ასევე ფუნქციონირებს: ენის კლუბები (ქართული, რუსული და ინგლისური); სპორტის კლუბები (კარატე, ფეხბურთი, ბალეტი); კლუბი „ჭკვიანები“ (ჭადრაკი და STEAM);

2019-2020

აკადემიური კალენდარი

სექტემბერი 2019						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

იანვარი 2020						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

მაისი 2020						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ოქტომბერი 2019						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

თებერვალი 2020						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ივნისი 2020						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ნოემბერი 2019						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

მარტი 2020						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

დეკემბერი 2019						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

აპრილი 2020						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ევროპული
საბავშვო ბაღი



2019-2020 აკადემიური კალენდარი

არდადეგები და უქმე დღეები:	
14 ოქტომბერი, ორშაბათი	მცხეთობა (სვეტიცხოვლობა)
30 დეკემბერი-14 იანვარი	ზამთრის არდადეგები
3 მარტი, სამშაბათი	დედის დღე
9 აპრილი, ხუთშაბათი	ეროვნული ერთიანობის დღე
15-20 აპრილი	ბაღის სააღდგომო არდადეგები
12 მაისი, სამშაბათი	წმინდა ანდრია მოციქულის ხსენების დღე
26 მაისი, სამშაბათი	დამოუკიდებლობის დღე



ბაღში აღვნიშნავთ რამდენიმე



საერთაშორისო დღესასწაულს, რომლების აღნიშვნაც
გვეხმარება გლობალური მოქალაქის აღზრდაში

1. 15 ოქტომბერი- ხელების დაბანის მსოფლიო დღე
2. 29 ნოემბერი -მშვიდობით შემოდგომა, მივესალმოთ ზამთარს
3. 24-28 დეკემბერი -ზამთრის ზეიმი
4. 2 მარტი (3 მარტი)- დედის დღე
5. 20 მარტი (21 მარტი)-საერთაშორისო ტყის
დღე/საერთაშორისო დაუნის სინდრომის დღე
6. 22 აპრილი- დედამიწის დღე
7. 1 მაისი-მზადება გამოსაშვები საღამოსთვის
8. 26 მაისი-დამოუკიდებლობის დღე
9. 1 ივნისი-ბავშვთა დაცვის დღე





დღის განრიგი შედგენილია ბავშვის
განვითარებისათვის საჭირო აქტიურ-პასიური
აქტივობების გათვალისწინებით.



ლურჯი ჯგუფი

ორშაბათი		სამშაბათი		ოთხშაბათი		ხუთშაბათი		პარასკევი	
09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში
09:15		09:15		09:15		09:15		09:15	
09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო
09:40		09:40		09:40		09:40		09:40	
10:10	საუზმე	10:10	საუზმე	10:10	საუზმე	10:10	საუზმე	10:10	საუზმე
10:10		10:10		10:10		10:10		10:10	
10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	რუსული	10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	პროგრამული გაკვეთილი
10:40		10:40		10:40		10:40		10:40	
11:00	თამაშის დრო	11:00	თამაშის დრო	11:00	თამაშის დრო	11:00	თამაშის დრო	11:00	თამაშის დრო
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:00	ხელოვნების სტუდია ცეკვა	11:00	მათემატიკა/ ქართული	11:00	მათემატიკა/ ქართული	11:00	ენის კლუბი ინგლისური	11:00	ენის კლუბი ინგლისური
11:30		11:30		11:30		11:30		11:30	
11:30	ეზო/ სპორტი ფეხბურთი	11:30	მომრავი თამაშები ეზოში	11:30	ეზო/ სპორტი ფეხბურთი	11:30	მომრავი თამაშები ეზოში	11:30	მომრავი თამაშები ეზოში
12:20		12:20		12:20		12:20		12:20	
12:20	ჭკვიანები ჭადრაკი	12:20	მოგზაურობა წიგნების სამყაროში	12:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	12:20	მათემატიკა/ ქართული	12:20	ხელოვნების სტუდია მუსიკა
12:50		12:50		12:50		12:50		12:50	
12:50	შესვენება	12:50	შესვენება	12:50	შესვენება	12:50	შესვენება	12:50	შესვენება
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:00	ენის კლუბი ინგლისური	13:00	პროგრამული გაკვეთილი	13:00	ენის კლუბი ინგლისური	13:00	ჭკვიანები სტემი	13:00	მათემატიკა/ ქართული
13:30		13:30		13:30		13:30		13:30	
13:30	შესვენება	13:30	შესვენება	13:30	შესვენება	13:30	შესვენება	13:30	შესვენება
13:40		13:40		13:40		13:40		13:40	
13:40	სადილი ჰიგიენა	13:40	სადილი ჰიგიენა	13:40	სადილი ჰიგიენა	13:40	სადილი ჰიგიენა	13:40	სადილი ჰიგიენა
14:20		14:20		14:20		14:20		14:20	
14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:20	ხელოვნების სტუდია სახვითი ხელოვნება	14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო
14:50		14:50		14:50		14:50		14:50	
14:50	პროგრამული გაკვეთილი	14:50	ხელოვნების სტუდია მუსიკა	14:50	პროგრამული გაკვეთილი	14:50	პროგრამული გაკვეთილი	14:50	ხელოვნების სტუდია სახვითი ხელოვნება
15:20		15:20		15:20		15:20		15:20	
15:20	თამაშის დრო	15:20	თამაშის დრო	15:20	თამაშის დრო	15:20	თამაშის დრო	15:20	თამაშის დრო
15:50		15:50		15:50		15:50		15:50	
15:50	ენის კლუბი რუსული	15:50	პროგრამული გაკვეთილი	15:50	სპორტი კარატე	15:50	ხელოვნების სტუდია ცეკვა	15:50	პროგრამული გაკვეთილი
16:20		16:20		16:20		16:20		16:20	
16:30	სამხარი ჰიგიენა	16:30	სამხარი ჰიგიენა	16:30	სამხარი ჰიგიენა	16:30	სამხარი ჰიგიენა	16:30	სამხარი ჰიგიენა
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	

მწვანე ჯგუფი

ორშაბათი		სამშაბათი		ოთხშაბათი		ხუთშაბათი		პარასკევი	
09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში
09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო	09:15	ახალი ამბების დრო, დამოუკიდებელი სამუშაო
09:40	საუზმე	09:40	საუზმე	09:40	საუზმე	09:40	საუზმე	09:40	საუზმე
10:10	პროგრამული გაკვეთილი	10:10	პროგრამული გაკვეთილი	10:10	პროგრამული გაკვეთილი	10:10	პროგრამული გაკვეთილი	10:10	პროგრამული გაკვეთილი
10:40	თამაშის დრო	10:40	თამაშის დრო	10:40	თამაშის დრო	10:40	თამაშის დრო	10:40	თამაშის დრო
11:00	ჭკვიანები ჭადრაკი	11:00	მათემატიკა/ ქართული	11:00	ენის კლუბი რუსული	11:00	მათემატიკა/ ქართული	11:00	მათემატიკა/ ქართული
11:30	ეზო/ სპორტი	11:30	მოდრავი თამაშები	11:30	ეზო/ სპორტი	11:30	მოდრავი თამაშები	11:30	მოდრავი თამაშები
12:20	ფეხბურთი	12:20	ეზოში	12:20	ფეხბურთი	12:20	ეზოში	12:20	ეზოში
12:20	ენის კლუბი ინგლისური	12:20	ხელოვნების სტუდია მუსიკა	12:20	მოგზაურობა წიგნების სამყაროში	12:20	ენის კლუბი რუსული	12:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო
12:50	შესვენება	12:50	შესვენება	12:50	შესვენება	12:50	შესვენება	12:50	შესვენება
13:00	მათემატიკა/ ქართული	13:00	ენის კლუბი ინგლისური	13:00	პროგრამული გაკვეთილი	13:00	ხელოვნების სტუდია ცეკვა	13:00	ხელოვნების სტუდია სახვითი ხელოვნება
13:30	შესვენება	13:30	შესვენება	13:30	შესვენება	13:30	შესვენება	13:30	შესვენება
13:40	სადილი	13:40	სადილი	13:40	სადილი	13:40	სადილი	13:40	სადილი
14:20	ხელოვნების სტუდია ცეკვა	14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:20	ენის კლუბი ინგლისური	14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:20	ენის კლუბი ინგლისური
14:50	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:50	სპორტული წრე კარატე	14:50	მშვიდი აქტივობები/ დამოუკიდებელი სამუშაო	14:50	პროგრამული გაკვეთილი	14:50	თამაშის დრო
15:20	თამაშის დრო/ სამაგიდო თამაშები	15:20	თამაშის დრო	15:20	თამაშის დრო	15:20	თამაშის დრო/ მოდრავი თამაშები	15:20	ხელოვნების სტუდია მუსიკა
15:50	პროგრამული გაკვეთილი	15:50	პროგრამული გაკვეთილი	15:50	ხელოვნების სტუდია სახვითი ხელოვნება	15:50	ჭკვიანები სტემი	15:50	პროგრამული გაკვეთილი
16:20	სამზარი	16:20	სამზარი	16:20	სამზარი	16:20	სამზარი	16:20	სამზარი
17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა	17:00	ეზოში გასვლა
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	

ყვითელი ჯგუფი

ორშაბათი		სამშაბათი		ოთხშაბათი		ხუთშაბათი		პარასკევი	
09:00 09:15	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00 09:15	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00 09:15	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00 09:15	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00 09:15	მისალმება, დილის ვარჯიში
09:15 09:50	საუზმე	09:15 09:50	საუზმე	09:15 09:50	საუზმე	09:15 09:50	საუზმე	09:15 09:50	საუზმე
09:50 10:10	თამაშის დრო	09:50 10:10	თამაშის დრო	09:50 10:10	თამაშის დრო	09:50 10:10	თამაშის დრო	09:50 10:10	თამაშის დრო
10:10 10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:10 10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:10 10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:10 10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:10 10:40	პროგრამული გაკვეთილი
10:40 11:40	მოდრავი თამაშები ეზოში	10:40 11:40	მოდრავი თამაშები ეზოში	10:40 11:40	მოდრავი თამაშები ეზოში	10:40 11:40	მოდრავი თამაშები ეზოში	10:40 11:40	მოდრავი თამაშები ეზოში
11:40 12:10	ჭკვიანები ჭადრაკის გაკვეთილი	11:40 12:10	მათემატიკა/ ქართული	11:40 12:10	მათემატიკა/ ქართული	11:40 12:10	მშვიდი აქტივობები/ დამ. სამუშაო	11:40 12:10	ენის კლუბი რუსული
12:10 12:30	თამაშის დრო	12:10 12:30	თამაშის დრო	12:10 12:20	თამაშის დრო მოდრავი თამაშები	12:10 12:20	თამაშის დრო სამაგიდო თამაშები	12:10 12:20	თამაშის დრო
12:30 12:50	ენის კლუბი ინგლისური	12:30 12:50	ენის კლუბი რუსული	12:20 12:50	ხელოვნების სტუდია სახვითი ხელოვნება	12:20 12:50	მათემატიკა/ ქართული	12:20 12:50	ხელოვნების სტუდია სახვითი ხელოვნება
12:50 13:00	შესვენება	12:50 13:00	შესვენება	12:50 13:00	შესვენება	12:50 13:00	შესვენება	12:50 13:00	შესვენება
13:00 13:40	სადილი	13:00 13:40	სადილი	13:00 13:40	სადილი	13:00 13:40	სადილი	13:00 13:40	სადილი
13:40 14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამ. სამუშაო	13:40 14:20	მშვიდი აქტივობები/ დამ. სამუშაო	13:40 14:20	მოგზაურობა წიგნების სამყაროში	13:40 14:20	თამაშის დრო	13:40 15:20	მშვიდი აქტივობები/ დამ. სამუშაო
14:20 14:50	ხელოვნების სტუდია ცეკვა	14:20 14:50	ხელოვნების სტუდია მუსიკა	14:20 14:50	ენის კლუბი ინგლისური	14:20 14:50	ხელოვნების სტუდია ცეკვა	14:20 14:50	ხელოვნების სტუდია მუსიკა
14:50 15:20	თამაშის დრო	14:50 15:20	თამაშის დრო	14:50 15:20	თამაშის დრო	14:50 15:20	ენის კლუბი ინგლისური	14:50 15:20	თამაშის დრო
15:20 15:50	პროგრამული გაკვეთილი	15:20 15:50	ენის კლუბი ინგლისური	15:20 15:50	პროგრამული გაკვეთილი	15:20 15:50	მათემატიკა/ ქართული	15:20 15:50	პროგრამული გაკვეთილი
16:00 16:30	სამზარი	16:00 16:30	სამზარი	16:00 16:30	სამზარი	16:00 16:30	სამზარი	16:00 16:30	სამზარი
16:30 17:00	მოგზაურობა წიგნების სამყაროში	16:30 17:00	პროგრამული გაკვეთილი	16:40 17:00	სპორტი კარატე	16:20 17:00	პროგრამული გაკვეთილი	16:30 17:00	მოგზაურობა წიგნების სამყაროში
17:00 18:00	ეზოში გასვლა	17:00 18:00	ეზოში გასვლა	17:00 18:00	ეზოში გასვლა	17:00 18:00	ეზოში გასვლა	17:00 18:00	ეზოში გასვლა

წითელი ჯგუფი

ორშაბათი		სამშაბათი		ოთხშაბათი		ხუთშაბათი		პარასკევი	
09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში	09:00	მისალმება, დილის ვარჯიში
09:15		09:15		09:15		09:15		09:15	
09:15	საუზმე	09:15	საუზმე	09:15	საუზმე	09:15	საუზმე	09:15	საუზმე
09:50		09:50		09:50		09:50		09:50	
09:50	თამაშის დრო	09:50	თამაშის დრო	09:50	თამაშის დრო	09:50	თამაშის დრო	09:50	თამაშის დრო
10:10		10:10		10:10		10:10		10:10	
10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	პროგრამული გაკვეთილი	10:40	პროგრამული გაკვეთილი
10:40	მოდრავი თამაშები	10:40	მოდრავი თამაშები	10:40	მოდრავი თამაშები	10:40	მოდრავი თამაშები	10:40	მოდრავი თამაშები
11:40	ეზოში	11:40	ეზოში	11:40	ეზოში	11:40	ეზოში	11:40	ეზოში
11:40	ხელოვნების სტუდია	11:40	მოგზაურობა	11:40	ხელოვნების სტუდია	11:40	ენის კლუბი	11:40	ხელოვნების სტუდია
12:10	ცეკვა	12:10	წიგნების სამყაროში	12:10	სახვითი ხელოვნება	12:10	რუსული	12:10	მუსიკა
12:10	თავისუფალი დრო/ სამაგიდო თამაშები	12:10	თამაშის დრო/ მოდრავი თამაშები	12:10	თამაშის დრო	12:10	თამაშის დრო/ სამაგიდო თამაშები	12:10	თამაშის დრო/ მოდრავი თამაშები
12:20	ენის კლუბი	12:30	ენის კლუბი	12:20	მოგზაურობა	12:20	ხელოვნების სტუდია	12:30	ენის კლუბი
12:50	ინგლისური	12:50	ინგლისური	12:50	წიგნების სამყაროში	12:50	ცეკვა	12:50	ინგლისური
12:50	ჰიგიენა	12:50	ჰიგიენა	12:50	ჰიგიენა	12:50	ჰიგიენა	12:50	ჰიგიენა
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:00	სადილი	13:00	სადილი	13:00	სადილი	13:00	სადილი	13:00	სადილი
13:40		13:40		13:40		13:40		13:40	
13:40	მშვიდი საათი, მშვიდი აქტივობები	13:40	მშვიდი საათი, მშვიდი აქტივობები	13:40	მშვიდი საათი, მშვიდი აქტივობები	13:40	მშვიდი საათი, მშვიდი აქტივობები	13:40	მშვიდი საათი, მშვიდი აქტივობები
15:20	პროგრამული გაკვეთილი	15:20	ხელოვნების სტუდია	15:20	პროგრამული გაკვეთილი	15:20	პროგრამული გაკვეთილი	15:20	პროგრამული გაკვეთილი
15:50	შესვენება	15:50	მუსიკა	15:50	შესვენება	15:50	შესვენება	15:50	შესვენება
16:00	სამზარი	16:00	სამზარი	16:00	სამზარი	16:00	სამზარი	16:00	სამზარი
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30	
16:30	ენის კლუბი	16:30	პროგრამული	16:30	ენის კლუბი	16:30	მოგზაურობა	16:30	ხელოვნების სტუდია
17:00	რუსული	16:50	გაკვეთილი	17:00	ინგლისური	17:00	წიგნების სამყაროში	17:00	სახვითი ხელოვნება
17:00	მოდრავი თამაშები	17:00	მოდრავი თამაშები	17:00	მოდრავი თამაშები	17:00	მოდრავი თამაშები	17:00	მოდრავი თამაშები
18:00	ეზოში	18:00	ეზოში	18:00	ეზოში	18:00	ეზოში	18:00	ეზოში



- **Apples**
Apples help your body develop resistance against infections.
- **Fruit tea**
- **Bread & Butter with Red Caviar**
Rich in omega 3. Protects against stroke. Beneficial for memory, regulates hemoglobin.
- **Boiled Eggs**
Eggs are a very good source of protein. With the right fats, protein, vitamin B1, calcium, B6, B12 and potassium with salt, iron and copper.



- **Pea soup**
High in a source of vitamin K, manganese, thiamine, copper, vitamin C, phosphorus, and folate.
- **Beef Stroganoff**
Beef Stroganoff is a Russian dish of sautéed pieces of beef served in a sauce with sour cream.
- **Bell peppers**
Loaded with antioxidants. Rich in beta-carotene and vitamins, especially vitamin C.
- **Water**
Aids digestion, helps prevent constipation, and is vital for proper blood circulation.
- **Bread**
Grains are an essential part of a healthy diet, providing nutrients and energy for a child's normal growth and development.



- **Kiwi**
Kiwi is full of nutrients like vitamin C, vitamin A, copper, K, biotin, and potassium. They also have a lot of antioxidants and are a good source of fiber, increases bone mass.
- **Apples**
Apples help your body develop resistance against infections, improves digestion and heart working.
- **Hot Chocolate**
Cocoa is a very good antioxidant.
- **Fruit Tea**

ჯანსაღი საკვები პროდუქტებით მდიდარი 10 დღიანი მენიუ სამჯერადი კვების რაციონით



- **Porridge of Oat Flakes**
Oats are an excellent nutritional food packed with important vitamins, minerals and antioxidants. It aids, they're top in fiber and protein.
- **Bread and Butter**
One slice of bread with butter provides all 20 percent of the recommended daily intake of vitamin E, calcium.
- **Georgian Cheese**
Georgian Cheese is a good for bones and teeth.
- **Hot Chocolate**
Cocoa is a very good antioxidant.
- **Kiwi**
Kiwi is full of nutrients like vitamin C, vitamin A, copper, K, biotin, and potassium. They also have a lot of antioxidants and are a good source of fiber, increases bone mass.
- **Apples**
Apples help your body develop resistance against infections, improves digestion and heart working.



- **Borscht**
Borscht is a soup usually includes cabbage, carrots, onions, potatoes and tomatoes.
- **Bread**
Grains are an essential part of a healthy diet, providing nutrients and energy for a child's normal growth and development.
- **Apples**
Apples help your body develop resistance against infections, improves digestion and heart working.
- **Pasta With minced beef**
Lean beef is a good source of iron, vitamin B12 and zinc. Protein, growth blood immune system, help to form strong muscles. Carbohydrate low carbs provide glucose, the Chief fuel for your brain and muscles.
- **Greek Salad**
- **Temali**
Temali (Georgian "Mtskhali" is the Georgian hot goat sauce made of cherry juice).



- **Cookies**
- **Fruit Tea**
- **Bananas**
Bananas are top in potassium and contain good levels of protein and dietary fiber.
- **Apples**
Apples help your body develop resistance against infections, improves digestion and heart working.
- **Matsoni**
"Cottage cheese" contains some key nutrients for maintaining good health, including calcium, protein, potassium, phosphorus.

	ორშაბათი/Monday	სამშაბათი/Tuesday	ოთხშაბათი/Wednesday	ხუთშაბათი/Thursday	პარასკევი/Friday
საუზმე Breakfast	ფაფა (მანანის) კარაქიანი პური, ყველი ხილის ჩაი, კაკაო, ხილი Porridge (semolina) Bread and butter Cheese Hot chocolate, fruit tea Fruits	ბიზილალა კარაქიანი პური კვერცხი(მოხარშული) ხილის ჩაი ხილი Red caviar Eggs(boiled) Bread and butter Fruit tea Fruits	ფაფა (შვრიის) კარაქიანი პური, ყველი ხილის ჩაი,კაკაო ხილი Porridge (oat flakes) Bread and butter Cheese Fruit tea, hot chocolate Fruits	ფაფა (ბრინჯის) კარაქიანი პური, ყველი ხილის ჩაი,კაკაო ხილი Porridge(rice) Bread and butter Cheese Fruit tea, hot chocolate Fruits	ფაფა (შვრიის) კარაქიანი პური,ყველი ხილის ჩაი,კაკაო ხილი Porridge (oat flakes) Bread and butter Cheese Fruit tea, hot chocolate Fruits
სადილი Dinner	სტაფილოს კრემ- სუპი წიწიბურა ჩაშუმული ხორცი (გატარებული) კიტრის ჩხირები პური წყალი"ბაკურიანი" Carrot cream soup Buckweat Braised minced beef Cucumber sticks Bread Water "Bkuriani"	ბოსტნეულის წვნიანი „მინესტრონე“ თევზის კოტლეტი მაკარონი ტყემლის სოუსი მწვანე სალათი პური,წყალი"ბაკურიანი" Italian soup "Minestrone" Fish chops Pasta Plum souse Green salad Bread Water "Bakuriani"	ქათმის ბულიონი ორცხობილით, ბრინჯის გარნირი, ქათამი(მოხარშული) ბულგარულის ჩხირები ტყემლის სოუსი პური,წყალი"ბაკურიანი" Chicken soup with croutons Rice garnish Chicken (boiled) Bell pepper sticks Plum sauce Bread Water "Bakuriani"	ბოსტნეულის წვნიანი ოსპით კარტოფილის პიურე ბიფსტროგანოვი ყვავილოვანი სალათი პური წყალი"ბაკურიანი" Vegetable soup with lentil Mashed potato Beef Stroganoff Cauliflower salad Bread Water "Bakuriani"	გუფთა სპაგეტი იტალიური სოუსით კიტრის ჩხირები პური წყალი"ბაკურიანი" Soup with meatballs Spaghetti Italian sauce Cucumber sticks Bread Water "Bakuriani"
სამზარი Afternoon snack	ორცხობილა ხაჭო,არაჟანი ხილის ჩაი,ხილი Cookies Sour cream and cottage cheese Fruit tea Fruits	კაკაოს მაფინები ხილის ჩაი,მაწონი ხილი Chocolate muffins Fruit tea Yoghurt "Matsoni" Fruits	კრეპები ხაჭო,არაჟანი ხილის ჩაი, ხილი Crepes Sour cream and cottage Cheese Fruit tea and fruits	ორცხობილა დარიჩინით ხილის ჩაი,ოგურტი ხილი Cinnamon cookies Fruit tea Yoghurt Fruits	კარტოფილის ღვეზელი, ლობიანი ხილის ჩაი,მაწონი ხილი Potato pie, been pie Fruit tea Yoghurt "Matsoni" Fruits

	<i>ორშაბათი/Monday</i>	<i>სამშაბათი/Tuesday</i>	<i>ოთხშაბათი/Wednesday</i>	<i>ხუთშაბათი/Thursday</i>	<i>პარასკევი/Friday</i>
<i>საუზმე Breakfast</i>	ფაფა (ზრინჯის) კარაქიანი პური, ყველი ხილის ჩაი, კაკაო, ხილი Porridge(rice) Bread and butter Cheese Fruit tea, hot chocolate Fruits	ფაფა (შვრიის) კარაქიანი პური, ყველი ხილის ჩაი,კაკაო ხილი Porridge (oat flakes) Bread and butter Cheese Fruit tea, hot chocolate Fruits	ფაფა (მანანის) კარაქიანი პური, ყველი ხილის ჩაი ხილი Porridge (semolina) Bread and butter Cheese Fruit tea Fruits	ხიზილალა კარაქიანი პური კვერცხი(მოხარშული) ხილის ჩაი ხილი Red caviar Eggs (boiled) Bread and butter Fruit tea Fruits	ფაფა (შვრიის) კარაქიანი პური,ყველი ხილის ჩაი,კაკაო ხილი Porridge (oat flakes) Bread and butter Cheese Fruit tea, hot chocolate Fruits
<i>სადილი Dinner</i>	სტაფილოს კრემ -სუპი ჩაშუშული ხორცი გატარებული მაკარონი ბულგარული ჩხირები პური წყალი“ბაკურიანი“ Carrot soup Braised minced beef Pasta Bell pepper sticks Bread Water “Bakuriani“	ბორში არაყნით შემწვარი კარტოფილი ლუმელში ქათმის კოტლეტი ტყემლის სოუსი კიტრის ჩხირები პური,წყალი“ბაკურიანი“ Red beet soup with sour cream Chicken chops Plum souce Cucumber sticks Bread Water “Bakuriani“	გუფთა წიწიბურა ყვავილოვანის სალათი პური წყალი(ბაკურიანი) Soup with meatballs Buckwheat Cauliflower salad Bread Water “Bakuriani”	მაწვნის წვნიანი ხორცის და ბოსტნეულის რაგუ ვერმიშელი კიტრის ჩხირები პური წყალი(ბაკურიანი) “Matsoni” soup Beef and vegetable ragout Vermicelli Cucumber sticks Bread Water “Bakuriani”	ბოსტნეულის წვნიანი ბარდით თევზის ნაგეცი კუსკუსი ბერძნული სალათი პური წყალი(ბაკურიანი) Vegetables soup with peas Fish nuggets Couscous Greek salad Bread Water ”Bakuriani”
<i>სამხარი Afternoon snack</i>	კაკაოს მაფინები ხაჭო, არაყანი ხილის ჩაი,ხილი Chocolate muffins Sour cream and cottage Cheese Fruit tea Fruits	ორცხობილა მაწონი ხილის ჩაი,ხილი Cookies Yoghurt ”Matsoni” Fruit tea Fruits	ხაჭაპური ხილის ჩაი,კაკაო ხილი “Khachapuri” Fruit tea Hot chocolate Fruits	ორცხობილა ხაჭოთი ხილის ჩაი,იოგურტი ხილი Cottage cheese cake Yoghurt Fruit tea Fruits	ფრანგული ტოსტი ხილის ჩაი,მაწონი ხილი French toast Fruit tea Yoghurt “matsoni” Fruits