

2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona 20/25 Avokado užtepėlė 15/20 ARBA Pupelių užtepėlė 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Sorų kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėlė 10/15 10/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Virtas kiaušinis T 60/60 **Daržovės 40/40 Žalieji žirneliai/kukurūzai (konserv.) 15/20 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/10 35/7/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 100/120	Grikių kr. košė su neraf. al. TA 150/6 200/7 Šviesi duona su lydytu sūriu 30/15 35/20 Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35/40 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	Manų kr. košė su cin ir cukr. T 150/3 200/4 Šviesi duona su sviestu 20/4 30/4 Kakava su pienu (sald.) 150/200
Pietūs				
*Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Kiaulienos maltinukas T 60/80 Bulvių košė T 60/80 **Daržovės 30/40 **Daržovių sal. su neraf. al. 40/40 *Vaisiai 100/100 Pagardintas stalo vanduo	*Daržovių srb. TA 100/150 100/150 Ruginė duona 25/30 Vištienos maltinukas T 60/80 Virtos kr. TA (pvz. ryžių kr.) **Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 *Vaisiai 120/120 Pagardintas stalo vanduo	*Daržovių sultinys su makaronais TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškintas jautienos maltinukas T (lopšelis) 60 Jautienos befstrogenas T (darželis) 70/30 Bulvių košė TA 60/80 **Daržovės 80 (darželis) **Daržovių sal. su neraf. al. 70 (lopšelis) Pagardintas stalo vanduo	*Barščiai su pupelėmis TA 100/150 Jogurtinė grietinė 10/15 Ruginė duona 25/30 Kepta žuvis (liesa) T 75/100 Virtos bulvės TA 60/80 **Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 *Vaisiai 100/120 Pagardintas stalo vanduo	*Trinta žied. kopūstų srb. TA 100/150 Skrebučiai TA 8/10 Plovas su kalakutiena T 100/40 140/50 **Daržovės 70/80 *Vaisiai 80/80 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Virti varškėčiai su jogurto ir uogienės pad. T 120/30 150/35 Kmylių arbata (nesald.)	Lietiniai su jogurtu ir uogiene/džemu 100/15/10 120/20/15 Arbatžolių arbata (nesald.)	Pieniška kr. srb. T 150/200 Riestainis 40/50 Žolelių arbata (nesald.)	Makaronai su trošk. višt. pad. T 105/30 125/50 **Daržovės 40/50 Kmylių arbata (nesald.)	Varškės ir morkų apkepas T su trintų uogų pad. su bananais 120/30 150/35 Žolelių arbata (nesald.)

„*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150 darželis 200

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis