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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | | | |
| Grikių kruopų košė su al.  TA 150/6; 200/6  Šviesi duona su  sviestu ir varškės sūriu  30/4/15; 35/5/20  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80;100 | Penkių javų dribsnių košė su sviestu T 150/6; 200/8  Duoniukai arba  trapučiai su uogiene ar džemu 10/20; 10/20  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 120; 120 | Miežinių kruopų košė su al.  TA 150/6; 200/6  Duoniukai arba trapučiai  su lydytu sūriu 10/15; 10/15  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 120; 120 | Ryžių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8  Duoniukai arba  trapučiai su morkų A  10/20; 15/25  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80; 80 | Kiaušinių košė T 80; 100  Žalieji žirneliai  (konserv.) su grietine 30/10; 50/10  Šviesi duona su sviestu  25/5; 25/5  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80; 100 |
| **Pietūs** | | | | |
| Barščiai su pupelėmis ir jog. grietine T 100/10; 150/15  Ruginė duona 25; 30  Kiaulienos maltinukas T  60; 80  Virtos bulvės TA 60; 80  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 50; 50  Sezoninės daržovės 30; 50  Pagardintas stalo vanduo | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100; 150  Ruginė duona 25; 30  Troškinta vištiena T 60/40; 70/50  Virtos kruopos TA *(grikiai/ryžiai/avižinės/perlinės)* 60; 80  \*\*Daržovių salotos su jogurtu 50; 50  Sezoninės daržovės 30; 50  Pagardintas stalo vanduo | Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir jog. Grietine T 100/10; 150/15  Ruginė duona 25; 30  Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60 *(lopšelis)*  Jautienos befstrogenas T 80 *(darželis)*  Bulvių košė T 60; 80  \*Daržovės su grietine 70/10 (lopšelis)  Sezoninių daržovių rinkinys 80 (darželis)  Pagardintas stalo vanduo | Bulvių sriuba su kiaulienos kukuliais T 80/20; 120/30  Ruginė duona 25; 30  Žuvies kukulis T 70; 80  Bulvių košė T 60; 80  Keptos morkų lazdelės TA  50; 50  Sezoninės daržovės 30; 50  Pagardintas stalo vanduo | Žirnių sriuba TA 100; 150  Ruginė duona 25; 30  Kalakutienos maltinukas  T 60; 80  Virtos kruopos TA *(grikiai/ryžiai/avižinės/perlinės)* 60; 80  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 50; 50  Sezoninės daržovės 30; 50  Pagardintas stalo vanduo |
| **Vakarienė** | | | | |
| Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu T 120/35; 150/30 T  Arbatžolių arbata (nesald.) | Omletas su varške T 90; 110  Šviesi duona 25; 30  Sezoninės daržovės 30; 50  Arbatžolių arbata (nesald.) | Sklindžiai su  jogurto ir uogienės padažu  120/30; 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T 150/15; 200/20  Arbatžolių arbata (nesald.) | Bulvių košė su morkomis ir kiaulienos, grietinės  padažu T 160/35; 200/45  Kefyras 120 150 |

„\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu „T“ – tausojantis „A“ - augalinis