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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  | **ANTRADIENIS**  | **TREČIADIENIS**  | **KETVIRTADIENIS**  | **PENKTADIENIS**  |
| **Pusryčiai** |
| Avižinių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8 Duoniukai arba trapučiai su džemu 10/15; 10/15 Arbatžolių arbata (nesald.) \*Vaisiai 100 100  | Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle (25/20; 30/25) Arbatžolių arbata (nesald.) \*Vaisiai 80 80 | Penkių javų dribsnių košė su sviestu T 150/6; 200/8 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 20/4/10; 30/4/15 Arbatžolių arbata (neald.) \*Vaisiai 120; 120  | Grikių kruopų košė su sviestu T 150; 200 Sūrio lazdelė 20; 20 Arbatžolių arbata (neald.) \*Vaisiai 120 120 | Virtas kiaušinis T 60;60Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30; 30 Šviesi duona su sviestu 25/5; 30/6 Arbatžolių arbata (neald.) \*Vaisiai 100; 120 |
| **Pietūs** |
| Pupelių sriuba TA 150; 200 Ruginė duona 25; 30 Kiaulienos guliašas T 50/30; 75/45 Virtos bulvės TA 60; 80 Sezoninių daržovių rinkinys 60; 80 Pagardintas stalo vanduo  |  Barščiai su pupelėmis ir jog. grietine T 100/0; 150/15 Ruginė duona 25; 30 Vištienos kukulis T 60; 70 Troškintos ryžių kruopos TA 60; 80 \*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60; 80 Pagardintas stalo vanduo | Daržovių sriuba TA 150; 200 Ruginė duona (25; 30) Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60; 80 Virtos bulvės TA 60; 80 \*\*Daržovių salotos su jogurtu 50; 70 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo  | Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis TA 150; 200 Ruginė duona 25; 30 Žuvies maltinukas T 60; 80 Bulvių košė T 60; 80 Keptos burokėlių skiltelės TA 50; 50 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo | Žirnių sriuba TA 150; 200 Ruginė duona 25; 30 Plovas su kalakutiena T 100/40; 140/50 Sezoninių daržovių rinkinys 50: 80 Pagardintas stalo vanduo |
| **Vakarienė** |
| Sklindžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu 100/35; 120/35 Arbatžolių arbata (nesald.)  | Makaronai su troškintos vištienos padažu T 105/30; 125/50 Sezoninės daržovės 30/30 Kakava su pienu (sald.) 100; 200 | Pieniška kruopų sriuba T 100; 150 Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu 30/4/15; 30/6/15 Arbatžolių arbata (nesald.)  | Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu ir jogurt. grietine T 120/20/15; 150/20/15 Arbatžolių arbata (nesald.) | Bulvių košė su kiaulienos ir grietinės padažu T 160/35; 200/45 Sausučiai 15:15 Arbatžolių arbata (nesald.) |

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