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;60  Žalieji 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