

VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Nurodyta vienos porcijos išeiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniams

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis) L180/D200 (7) Vaisiai pagal sezoną/Bananai L80/D100 Nesaldinta vaisinė arbata L150/D200	Virtas kiaušinis (tausojantis) L55/D55 (3) Batonas su sviestu 82 proc. rieš. L30/D36 (1,7) Konservuoti žali žirnėliai L30/D30 Jogurtas L20/D20 (7) Vaisius pagal sezoną L100/D100 Juodoji nesaldinta arbata su citrina L150/D200	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. ir cinamonu (tausojantis) L150/D200 (1,7) Ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu 22 proc. rieš. L45/D45 (1,7) Vaisius pagal sezoną 70/70 Arbata žolelių (nesaldinta) L150/D200	Grikių košė (augalinis) (tausojantis) L150/D200 Sūrio lazdelė 40 proc. rieš. L20/D20 (7) Vaisiai pagal sezoną/ Vynuogės 100/100 Nesaldinta juodoji arbata su citrina L150/D200	Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis) L150/D200 (1,7) Batonas su tepamu sūriu 15 proc. rieš. L37/D45 (1,7) Vaisiai pagal sezoną/kriaušės L70/D80 Nesaldinta vaisinė arbata L150/D200
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Žirnelių, kopūstų ir morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) L150/D150 Duona juoda L30/D30 (7) Plovas su vištienos kumpelių mėsa (tausojantis) L130/D150 Pomidorai 60/70 Agurkai 70/80 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200	Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis) L100/D150 Duona su sėklomis 20/20 (7) Karališki balandėliai su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis) L90/D90 (1,3) Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) L80/D90 Bulvių košė (tausojantis) L70/D90 (7) Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200	Cukinių sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis) L100/D150 Orkaitėje kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis) L70/D90 (1,3) Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) L70/D80 Šviežių kopūstų salotos L70/D90 Vanduo su citrina L150/D200	Rūgštynių sriuba (tausojantis) L100/D150 Grietinė L5/D5 Lašišos maltinis su cukinija (tausojantis) 80/100 (3,4) Virtos perlinės kruopos (tausojantis) L70/D90 (1) Burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis) L70/D80 Pomidorų griežinėliai L30/D40 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200	Pupelių sriuba su (augalinis) (tausojantis) L100/D150 Virtų bulvių cepelinai su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) (1,3) L160/D180 Grietinė 30 proc. rieš. 15/15 (7) Raudonųjų ridikų ir agurkų salotos 70/80 Morkų lazdelės 20/20 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Virti varškėtukai (pilno grūdo miltai) (tausojantis) (1,3,7) L100/D110 Uogienės-grietinės 30 proc. rieš. Padažas L16/D20 (7) Arbata žolelių (nesaldinta) L150/D200	Blynėliai su obuoliais L120/D160 (1,3,7) Natūralus jogurtas 3, 8 proc. rieš. L20/D20 (7) Pienas L100/D150 (7)	Virti makaronai su fermentiniu sūriu L100/D120 (tausojantis) (1,7) Raugintos pasukos L100/D150 (7)	Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) L130/D150 (7) Kefyras 2.5 proc. rieš. L100/D150 (7) Agurkai pagal sezoną L80/D90	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) L180/D200 (1,7) Bandelė L50/D50 (1,3,7)