

# VALGIARAŠTIS

2 savaitė

Nurodyta vienos porcijos išeiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniams

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
Kukurūzų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) 180/200 (7) Sūrio lazdelė 40 proc. rieb. 20/20 (7) Vaisiai pagal sezoną/ kriaušės 70/80 Kmyną arbata (nesaldinta) 150/200	Avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) 150/200 (1,7) Grūdėta varškė 7 proc. rieb. su trintomis uogomis 60/100 (7) Vaisiai pagal sezoną/ kriaušės 70/80 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Manų košė su cinamonu (tausojantis) 180/200 (1,7) Trintos uogos 15/20 Vaisiai pagal sezoną/vynuogės 100 Nesaldinta juodoji arbata su citrina 150/200	Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. ir bananais (tausojantis) 150/200 Nesaldintas jogurtas 125/125 (7) Braškių uogienė 10/15 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Avižinių kruopų košė su bananais ir obuoliais (tausojantis) 150 Traputis 10/10 Vaisiai pagal sezoną Obuoliai 70/110 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Šviesi duona 30/30 (1) Jautienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis) 75/90 (7) Grikių kruopos (tausojantis) 70/80 Salotos su saulėgrąžomis 60/70 Pomidorų griežinėliai 30/40 Nesaldintas vanduo su citrina 150/200	Avinžirnių-lęšių sriuba(augalinis, tausojantis) L100/D150 Kalakutienos maltinis (tausojantis) 70/78 (1,3,7) Daržovių salotos (pomidorai, agurkai, aisbergo salotos) 80/80 Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis) 70/80 Nesaldintas vanduo su citrina 150/200	Kopūstų ir burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) L100/D150 Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos sprandinės mėsa (tausojantis) L150/D160 (1,3,7) Jogurtinis padažas su žalumynais L15/D0 (7) Cukinijų ir morkų salotos L100/D110 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis) 100/150 Žuvies (tilapijos ir lašišos) apkepas (tausojantis) 120/140 (1,3,4) Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais 90/90 Virtos bulvės (tausojantis) 90/100 Pomidorų griežinėliai L30/40 Nesaldintas vanduo su citrina 150/D200	Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Šviesi duona 20/30 (3) Vištienos kukuliai su fermentiniu sūriu (tausojantis) 80/90 (1,3,7) Bulvių košė (tausojantis) 70/90 (7) Daržovių salotos 80/90 Kmyną nesaldintas gėrimas 150/200
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
Omletas (tausojantis) 110/150 (1,3,7) Duona juoda 30/30 (3) Agurkų griežinėliai 30/40 Arbata žolelių (nesaldinta) 150/200	Blynėliai su varške 9 proc. rieb. (1,3,7) 140/170 Natūralus jogurto 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrelės padažas 25/25 (7) Kmyną arbata (nesaldinta) 150/200	Pieniška 2,5 proc. rieb. leistinukų sriuba (tausojantis) 100/150 Šviesios duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 40/46	Kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais 100/140 (1,3,7) Jogurto 3.8 proc. rieb. ir šaldytų uogų padažas 30/40 (7) Vaisius pagal sezoną L100/D100 Arbata žolelių (nesaldinta) 150/200	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 150/200 (1,3) Bandelė 50/50 (1,3,7)