

# VALGIARAŠTIS

3 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>
<p>Manų košė su cinamonu ir sėlenomis (tausojantis) L150/D200 (1,7) Vaisiai pagal sezoną L80/D100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200</p>	<p>Miežinė košė su sviestu (tausojantis) L150/D200 (1,7) Batonas su sviestu ir virtu kiaušiniu L40/D50 (1,3,7) Žalioji nesaldinta arbata L100/D150</p>	<p>Ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) L180/D200 (7) Grūdėta varškė L70/D130 Žalioji nesaldinta arbata L150/D200</p>	<p>Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis) L180/D200 (1,7) Sūrio lazdelė 40 proc. rieb. L20/D20 (7) Vaisiai pagal sezoną/apelsinai L100/D100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/D200</p>	<p>Grikių košė (augalinis, tausojantis) L150/D200 Varškė 9 proc. rieb. su kefyru 3,2 proc. rieb. ir trintomis uogomis L50/D60 (7) Vaisiai pagal sezoną/ vynuogės L70/D80 Nesaldinta žalioji arbata L150/D200</p>
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
<p>Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) L100/D150 Kalakutienos kotletukas su špinatais (tausojantis) L70/D90 (1,3,7) Virti ryžiai su sviestu 82 proc. rieb. L60/D60 (7) Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 3.8 proc. rieb. L60/D60 (7) Pomidorų griežinėliai L30/D40 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200</p>	<p>Vegetariška (bulvės, morkos, svogūnai, kopūstai žiediniai, baltagūžiai kopūstai) sriuba (augalinis) (tausojantis) L100/D150 Šviesi duona L20/D30 (1) Kiaulienos kumpio kotletas (tausojantis) L70/D70 (1,3) Pilno grūdo makaronai (tausojantis) L75/D80 (7) Pekino salotos su aliejumi L60/D70 Agurko griežinėliai L30/D40 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200</p>	<p>Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) L100/D150 Duona juoda L30/D30 (1) Bulvių plokštainis (tausojantis) L120/D160 (3,7) Grietinė 30 proc. rieb. L20/D20 Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai, pomidorai) L80/D110 Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200</p>	<p>Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) L100/D150 (1) Žuvies kepinukai (tilapijos filė) (1,3,4) (tausojantis) L60/D80 Žali žirneliai L20/D30 Burokėlių salotos L60/D70 Bulvių košė (tausojantis) L70/D90 (7) Nesaldintas vanduo su citrina L150/D200</p>	<p>Paukštienos sultinys su makaronais (tausojantis) L100/D150 (1,3) Šviesi duona su sėklomis L20/D30 (3) Kalakutienos maltinis (tausojantis) L70/D78 (1,3,7) Bulvių košė (tausojantis) L70/D90 (7) Aisbergo salotos su pomidorais, agurkais ir ridikėliais L70/D90 Nesaldintas kmynų gėrimas L150/D200</p>
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
<p>Varškės 9proc. rieb. kukuliukai su pilno grūdo miltais (tausojantis) L100/D120 (1,3,7) Natūralus jogurtas 3, 8 proc. rieb. L30/D40 (7) Kukurūzų traputis L10/D10 Arbata žolelių (nesaldinta) L150/D200</p>	<p>Manų-Varškės 9 proc. rieb. apkepas (tausojantis) 130/145 (1,3,7) Jogurto 3,8 proc. rieb. ir šaldytų uogų padažas 30/40 (7) Kmyną arbata (nesaldinta) L150/D200</p>	<p>Mieliniai blynai L100/D150 (1,3,7) Jogurto ir šaldytų uogų padažas L30/D40 (7) Vaisius pagal sezoną L100/D100 Nesaldintas kmynų gėrimas L150/D180</p>	<p>Bulviniai kukulaičiai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis) 150/200 (1,3,7) Natūralus jogurtas 25/40 (7) Pienas 2.5 proc. rieb. L80/D100 (7)</p>	<p>Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) L180/D200 (1,) Bandelė 50/50 (1,3,7)</p>