



VALGIARAŠTIS

Sveikatai palankus

III savaitė

Nurodyta vienos porcijos išeiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniam

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Ryžių košė su sviestu – 150/200 Pienas – 150/180 Nesaldinta arbata – 150/150	Biri žalių grikių košė su sviestu – 100/110 Trinta varškė su braškėmis – 40/10, 60/10 Nesaldinta arbata – 150/150	Avižų kruopų košė su obuoliu ir cinamonu – 100/150 Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir sūriu – 25/5/20, 25/5/20 Nesaldinta arbata – 150/150	Omletas – 90/120 Viso grūdo ruginė duona – 20/30 Agurkas ir pomidoras – 50/50, 50/60 Obuolys – 100/120 Nesaldinta arbata – 150/150	Manų košė su cinamonu ir sviestu – 110/170 Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru – 25/5/10, 25/5/10 Kriaušė – 100/100 Nesaldinta arbata – 150/150
	Parama 10.30 val.		Parama 10.30 val.	
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Pupelių sriuba – 100/150 Viso grūdo ruginė duona – 30/40 Kalakutienos guliašas (T.P.) – 90/100 Kuskuso kruopų košė – 50/60 Kopūstų ir morkų salotos su aliejumi – 70/80 Vanduo	Šviežių kopūstų sriuba – 150/150 Viso grūdo ruginė duona – 20/20 Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (T.P.) – 100/140 Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir rauginiais agurkais – 70/100 Vanduo	Rūgštynių sriuba su grietine – 158/159 Viso grūdo ruginė duona – 30/30 Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (T.P.) – 60/120 Virtos bulvės – 100/100 Baltųjų ridikų salotos su alyvuogių aliejumi – 70/100 Vanduo	Ryžių kruopų sriuba – 100/150 Viso grūdo ruginė duona – 30/40 Žuvies (lašišos) maltinukas (T.P.) – 50/60 Virtos bulvės – 70/80 Virtų burokėlių salotos – 75/110 Vanduo paskanintas agurku – 100/150	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba – 100/150 Viso grūdo ruginė duona – 20/30 Kaptos vištienos kepsniukas (T.P.) – 75/80 Troškintos morkos su ryžiais – 50/75 Cukinių, agurkų ir morkų salotos – 50/70 Vanduo
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu – 110/140 Bananas – 80/100 Nesaldinta arbata – 150/150	Virtų bulvių apkepas su natūraliu jogurtu – 120/50, 150/50 Kefyras – 150/200 Obuolys – 150/150	Pieniška perlinių kruopų sriuba – 150/200 Bandelė – 50/50 Melionas – 100/120	Spelta miltų blynėliai su cukinija – 100/140 Natūralus jogurtas – 20/20 Nesaldinta arbata – 150/150	Grikių košė – 150/180 Pienas – 100/120 Nesaldinta arbata – 150/150

(Dėl maiste esančių alergenų kreipkitės į dietistę K. Vasiliauskienę)

*T.P. – tausojantis patiekalas