



VALGIARAŠTIS

Sveikatai palankus

II savaitė

Nurodyta vienos porcijos išėiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniams

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Manų košė su sviestu ir cinamonu – 156/208 Traputis – 20/30 Nesaldinta arbata – 150/150	Miežinių kruopų košė su sviestu – 150/200 Grūdėta varškė – 60/65 Kivis – 60/70 Nesaldinta arbata – 150/150	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais – 100/150 Virtas kiaušinis – 60/60 Obuolys – 100/120 Nesaldinta arbata – 150/150	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir sūriu – 150/20, 200/25 Nesaldinta arbata – 150/150	Grikių kruopų košė - 150/200 Pienas – 180/200 Nesaldinta arbata – 150/150
	Parama – 10.30		Parama – 10.30	
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Špinatų sriuba – 150/150 Viso grūdo ruginė duona – 35/40 Kalakutienos kukulis su morkomis (T.P.) – 50/70 Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi – 70/90 Šparaginės pupelės – 15/20 Virti ryžiai su kariu – 100/120 Vanduo	Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis– 150/150 Viso grūdo ruginė duona – 35/35 Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (T.P.) – 75/120 Bulvių ir morkų košė – 80/120 Pekino kopūsto, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi – 120/150 Vanduo	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su grietine – 108/159 Viso grūdo ruginė duona – 30/40 Troškinta jautiena su morkomis ir porais (T.P.) – 120/150 Tarkuotos morkos su obuoliais ir citrinos sultimis – 60/80 Pomidoras – 40/50 Vanduo	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba– 100/150 Viso grūdo ruginė duona – 20/30 Kiaulienos ir morkų troškiny (T.P.) – 75/90 Biri žalių grikių košė su sviestu – 50/50 Virti burokėliai su svogūnais – 40/50 Pomidorai – 50/60 Vanduo	Burokėlių sriuba su grietine – 108/159 Ryžių plovos su vištienos filė (T.P.) – 160/190 Pomidoras – 60/80 Žirneliai – 15/20 Vanduo su citrina – 100/150
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Vištiena su daržovėmis – 155/170 Natūralus jogurtas – 125/125 Melionas – 150/170 Nesaldinta arbata – 150/150	Viso grūdo makaronai su daržovėmis ir sūriu – 100/120 Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais – 50/70 Nesaldinta arbata – 150/150	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais ir braškėmis – 100/10, 130/15 Pienas – 100/120 Nesaldinta arbata – 150/150	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su nesaldintu jogurtu – 80/15, 120/15 Bananas – 100/100 Nesaldinta arbata – 150/150	Varškės apkepas su nesaldintu jogurtu – 110/15, 140/15 Kriaušė – 100/120 Nesaldinta arbata – 100/150

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

*T.P. – tausojantis patiekalas