**3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 1 savaitė**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** |
| Kvietinių kruopų košė T 150 200Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6 15Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 100 100 | Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T150/6/3 200/8/4Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėlė 10/15Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80 80 | Penkių javų dribsnių košė su sviestu T150/6 200/8Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 10/15Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) \*Vaisiai 80 100 | Virti kiaušiniai T 60 60Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 50 Šviesi duona su sviestu 20/4 20/4Kakava su pienu (sald.)100 150\*Vaisiai 80 100 | Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA150/6 200/7Duoniukai arbatrapučiai su morkų užtepėle A15/20 15/25Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80 80 |
| **Pietūs** |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 100 150Ruginė duona 25 30Kiaulienos maltinukas T 60/80Virtos bulvės TA 60 80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80Pagardintas stalo vanduo  | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 100 150Ruginė duona 25 30Plovas su vištiena T 100/40 140/50\*\*Daržovės 70 100Pagardintas stalo vanduo  | Barščiai su bulvėmis TA 100 150Ruginė duona 25 30Troškintas jautienosmaltinukas T (**lopšelis**) 60Jautienos befstrogenas T (**darželis**) 70/30Virtos bulvės TA 60 80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80Pagardintas stalo vanduo  | Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis TA100 150Ruginė duona 25 30Troškinta kalakutiena T 50/20 60/40Virtos ankštinės daržovės TA 60 80 \*\*Daržovės 60 70Pagardintas stalo vanduo  | Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais T 90/10 130/20Ruginė duona 25 30Žuvies kukulis 70 80Bulvių košė su morkomis T 60 80Burokėlių salotos 50 50\*\*Daržovės 30 50Pagardintas stalo vanduo  |
| **Vakarienė** |
| Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu su bananais T110/35 140/35Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai susviesto-grietinės padažu T100/20 120/20Arbatžolių arbata (nesald.) | Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu120/30 150/30Arbatžolių arbata (nesald.) | Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos, grietinės padažu T 160/35 200/45Kefyras 120 150 | Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu su bananais T120/35 150/35Arbatžolių arbata (nesald.) |

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu Arbata: lopšelis 150

„\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą darželis 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** |
| Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu T150/630 200/8/30Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.)10/15 15/20Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80 80 | Avižinių dribsnių košė  su sviestu T 150/6 200/8Sausučiai 10 15Kakava su pienu (sald.) 150 200\*Vaisiai 80 80 | Omletas T 80 100Šviesi duona su sviestu25/5 20/4Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80 100 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3 200/4Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 25/5/10Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 100 100 | Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6 200/8Šviesi duona su pupelių užtepėlė TA 20/15 30/20Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80 80 |
| **Pietūs** |
| Daržovių sriuba TA 100 150Ruginė duona 25 30Kiaulienos kukulis T 60 80Virti grikiai TA 60 80\*\*Daržovės 70 100Pagardintas stalo vanduo  | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100 150Ruginė duona 25 30Vištienos kepinukas T 60 80Troškintos ryžių kruopos TA 60 80\*\*Daržovių salotos su jogurtu 70 80Pagardintas stalo vanduo  | Barščiai su pupelėmis TA 100 150Ruginė duona 25 30Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60 80Bulvių košė T 60 80\*\*Daržovės 50 50Pagardintas stalo vanduo  | Žirnių sriuba TA 100 150Ruginė duona 25 30Troškintas kalakutienos kepsnelis T 60 80Virtos avižinės kruopos TA 60 80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80Pagardintas stalo vanduo  | Ryžių sriuba su vištienos gab. T 90/10 130/20Ruginė duona 25 30Žuvies maltinukas (**lopšelis**) 60Kepta (riebi) žuvis (**darželis**) 75Virtos bulvės TA 60 80Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 60 70Pagardintas stalo vanduo  |
| **Vakarienė** |
| Keptos bulvės A 100 120\*\*Daržovės 40 50Kefyras 120 120 | Virti varškėčiai su jogurto padažu (sald.) T120/30 150/30Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su trošk. kiaulienos padažu T 105/45 125/50\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 80Arbatžolių arbata (nesald.) | Varškės pudingas sutrintų uogų padažu su bananais T120/30 150/35Arbatžolių arbata (nesald.) | Pieniška makaronųsriuba T 150 200Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu30/6/15 35/7/20 |

**VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 2 savaitė**

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu Arbata: lopšelis 150

„\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą darželis 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** |
| Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA 150/5 200/6Duoniukai arbatrapučiai su varškės užtepėle 10/15 15/20Kakava su pienu (sald.) 150 150\*Vaisiai 100 100 | Makaronai su varške ir sviestu T120/40/4 150/50/5Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)\*Vaisiai 80 80 | Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T150/6/3 200/8/4Natūralus jogurtassu trintų uogų padažu120/35 120/35Arbatžolių arbata (neald.)\*Vaisiai 80 100 | Kiaušinių košė T 80 100Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30Šviesi duona su sviestu25/5 30/6Arbatžolių arbata (neald.)\*Vaisiai 100 100 | Ryžių košė su sviestu T150/6 200/8Sausučiai 30 30Arbatžolių arbata (neald.)\*Vaisiai 80 100 |
| **Pietūs** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA 100 150Ruginė duona 25 30Kiaulienos mažylių balandėlis T 80 100Bulvių košė T 60 80\*\*Daržovės 70 100Pagardintas stalo vanduo | Lęšių sriuba TA 100 150Ruginė duona 25 30Troškinta vištiena T 50/50 60/60Virtos bulvės TA 60 80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 50 \*\*Daržovės 20 30 Pagardintas stalo vanduo  | Špinatų sriuba su bulvėmis TA 100 150Ruginė duona 25 30Virti jautienos kukuliai T 70 80Virtos bulvės TA 60 80Troškinti kopūstai TA 60 75\*\*Daržovės 50 50Pagardintas stalo vanduo  | Barščiai su bulvėmis TA 100 150Ruginė duona 25 30Kalakutienos maltinukas T 60 80Virtos ankštinės daržovės TA 60 80\*\*Daržovių salotos suJogurtu 70 80Pagardintas stalo vanduo  | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 100 150Ruginė duona 25 30Žuvies maltinukas T 60 80Žirnių ir bulvių košė T 60 80Burokėlių salotos 50 50\*\*Daržovės 30 50Pagardintas stalo vanduo  |
| **Vakarienė** |
| Trinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietinėle T 150/8 200/8Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6/15 | Sklindžiai su obuoliaisir jogurto-uogienės padažu100/35 120/35Arbatžolių arbata (nesald.) | Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu T120/30 150/30Arbatžolių arbata (nesald.) | Plovas su kiauliena T110/40 150/50\*\*Daržovės 50 70Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su troškintos kalakutienos padažu T105/30 125/50\*\*Daržovės 50 50Arbatžolių arbata (nesald.) |

**VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.)** **3 savaitė**

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu Arbata: lopšelis 150

„\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą darželis 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis