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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | | | |
| Kvietinių kruopų košė T  150 200  Šviesi duona su  sviestu ir fermentiniu sūriu  25/5/10 30/6 15  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 100 100 | Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T  150/6/3 200/8/4  Duoniukai arba  trapučiai su varškės užtepėlė 10/15  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80 80 | Penkių javų  dribsnių košė su sviestu T  150/6 200/8  Duoniukai arba trapučiai  su lydytu sūriu 10/15  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)  \*Vaisiai 80 100 | Virti kiaušiniai T 60 60  Žalieji žirneliai arba  kukurūzai (konserv.) 30 50  Šviesi duona su sviestu  20/4 20/4  Kakava su pienu (sald.)  100 150  \*Vaisiai 80 100 | Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA  150/6 200/7  Duoniukai arba  trapučiai su morkų užtepėle A  15/20 15/25  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80 80 |
| **Pietūs** | | | | |
| Žirnių-perlinių  kruopų sriuba TA 100 150  Ruginė duona 25 30  Kiaulienos maltinukas T 60/80  Virtos bulvės TA 60 80  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 70 80  Pagardintas stalo vanduo | Bulvių sriuba su  miežinėmis kruopomis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Plovas su vištiena T  100/40 140/50  \*\*Daržovės 70 100  Pagardintas stalo vanduo | Barščiai su bulvėmis TA 100 150  Ruginė duona 25 30  Troškintas jautienos  maltinukas T (**lopšelis**) 60  Jautienos befstrogenas T (**darželis**) 70/30  Virtos bulvės TA 60 80  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 60 80  Pagardintas stalo vanduo | Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Troškinta kalakutiena T  50/20 60/40  Virtos ankštinės daržovės TA 60 80  \*\*Daržovės 60 70  Pagardintas stalo vanduo | Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais T  90/10 130/20  Ruginė duona 25 30  Žuvies kukulis 70 80  Bulvių košė su morkomis T 60 80  Burokėlių salotos 50 50  \*\*Daržovės 30 50  Pagardintas stalo vanduo |
| **Vakarienė** | | | | |
| Kepti varškėčiai su  trintų uogų padažu su bananais T  110/35 140/35  Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su  sviesto-grietinės padažu T  100/20 120/20  Arbatžolių arbata (nesald.) | Sklindžiai su  jogurto ir uogienės padažu  120/30 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) | Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos, grietinės  padažu T 160/35 200/45  Kefyras 120 150 | Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu su bananais T  120/35 150/35  Arbatžolių 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 T  150/630 200/8/30  Duoniukai arba trapučiai  su varškės užtepėle (sald.)  10/15 15/20  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80 80 | Avižinių dribsnių košė  su sviestu T 150/6 200/8  Sausučiai 10 15  Kakava su pienu (sald.) 150 200  \*Vaisiai 80 80 | Omletas T 80 100  Šviesi duona su sviestu  25/5 20/4  Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80 100 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3 200/4  Šviesi duona su  sviestu ir fermentiniu sūriu  25/5/10 25/5/10  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 100 100 | Kvietinių kruopų košė  su sviestu T 150/6 200/8  Šviesi duona  su pupelių užtepėlė TA  20/15 30/20  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80 80 |
| **Pietūs** | | | | |
| Daržovių sriuba TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Kiaulienos kukulis T 60 80  Virti grikiai TA 60 80  \*\*Daržovės 70 100  Pagardintas stalo vanduo | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Vištienos kepinukas T 60 80  Troškintos ryžių  kruopos TA 60 80  \*\*Daržovių salotos su  jogurtu 70 80  Pagardintas stalo vanduo | Barščiai su pupelėmis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Jautienos ir kiaulienos  maltinukas T 60 80  Bulvių košė T 60 80  \*\*Daržovės 50 50  Pagardintas stalo vanduo | Žirnių sriuba TA 100 150  Ruginė duona 25 30  Troškintas kalakutienos  kepsnelis T 60 80  Virtos avižinės kruopos TA 60 80  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 70 80  Pagardintas stalo vanduo | Ryžių sriuba su  vištienos gab. T 90/10 130/20  Ruginė duona 25 30  Žuvies maltinukas (**lopšelis**) 60  Kepta (riebi) žuvis (**darželis**) 75  Virtos bulvės TA 60 80  Burokėlių salotos su  ankštinėmis daržovėmis 60 70  Pagardintas stalo vanduo |
| **Vakarienė** | | | | |
| Keptos bulvės A 100 120  \*\*Daržovės 40 50  Kefyras 120 120 | Virti varškėčiai su  jogurto padažu (sald.) T  120/30 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su trošk. kiaulienos padažu T 105/45 125/50  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 60 80  Arbatžolių arbata (nesald.) | Varškės pudingas su  trintų uogų padažu su bananais T  120/30 150/35  Arbatžolių arbata (nesald.) | Pieniška makaronų  sriuba T 150 200  Šviesi duona su  sviestu ir fermentiniu sūriu  30/6/15 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  150/5 200/6  Duoniukai arba  trapučiai su varškės užtepėle  10/15 15/20  Kakava su pienu (sald.) 150 150  \*Vaisiai 100 100 | Makaronai su varške ir sviestu T  120/40/4 150/50/5  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)  \*Vaisiai 80 80 | Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T  150/6/3 200/8/4  Natūralus jogurtas  su trintų uogų padažu  120/35 120/35  Arbatžolių arbata (neald.)  \*Vaisiai 80 100 | Kiaušinių košė T 80 100  Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30  Šviesi duona su sviestu  25/5 30/6  Arbatžolių arbata (neald.)  \*Vaisiai 100 100 | Ryžių košė su sviestu T  150/6 200/8  Sausučiai  30 30  Arbatžolių arbata (neald.)  \*Vaisiai 80 100 |
| **Pietūs** | | | | |
| Agurkinė sriuba su  perlinėmis kruopomis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Kiaulienos mažylių  balandėlis T 80 100  Bulvių košė T 60 80  \*\*Daržovės 70 100  Pagardintas stalo vanduo | Lęšių sriuba TA 100 150  Ruginė duona 25 30  Troškinta vištiena T 50/50 60/60  Virtos bulvės TA 60 80  \*\*Daržovių salotos su  nerafinuotu aliejumi 50 50  \*\*Daržovės 20 30  Pagardintas stalo vanduo | Špinatų sriuba su  bulvėmis TA 100 150  Ruginė duona 25 30  Virti jautienos kukuliai T 70 80  Virtos bulvės TA 60 80  Troškinti kopūstai TA 60 75  \*\*Daržovės 50 50  Pagardintas stalo vanduo | Barščiai su bulvėmis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Kalakutienos maltinukas T  60 80  Virtos ankštinės  daržovės TA 60 80  \*\*Daržovių salotos su  Jogurtu 70 80  Pagardintas stalo vanduo | Bulvių sriuba su  miežinėmis kruopomis TA  100 150  Ruginė duona 25 30  Žuvies maltinukas T 60 80  Žirnių ir bulvių košė T 60 80  Burokėlių salotos 50 50  \*\*Daržovės 30 50  Pagardintas stalo vanduo |
| **Vakarienė** | | | | |
| Trinta cukinijų arba moliūgų  sriuba su grietinėle T 150/8 200/8  Šviesi duona su  sviestu ir fermentiniu sūriu  25/5/10 30/6/15 | Sklindžiai su obuoliais  ir jogurto-uogienės padažu  100/35 120/35  Arbatžolių arbata (nesald.) | Varškės spygliukai su  grietinės ir sviesto padažu T  120/30 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) | Plovas su kiauliena T  110/40 150/50  \*\*Daržovės 50 70  Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su  troškintos kalakutienos padažu T  105/30 125/50  \*\*Daržovės 50 50  Arbatžolių 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