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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | | | |
| Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu T l. 150/630, d. 200/8/30  Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) l. 10/15, d. 15/20  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80/80 | 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 | Avižinių dribsnių košė su sviestu T l. 150/6, d. 200/8  Sausučiai 10 15  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)  \*Vaisiai 80/80 | Kvietinių kruopų košė su sviestu T l. 150/6, d.200/8 Šviesi duona  su pupelių užtepėlė TA l. 20/15, d. 30/20  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80/80 | Omletas T 80/100  Šviesi duona su sviestu l. 25/5, d. 20/4  Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30/30  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80/100 |
| **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 | 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  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 | Ryžių sriuba su  vištienos gab. T l. 90/10, d. 130/20  Ruginė duona 25 30  Žuvies maltinukas (**lopšelis**) 60 Kepta (riebi) žuvis (**darželis**) 80 Virtos bulvės TA 60/80  Burokėlių salotos su  ankštinėmis daržovėmis 60/70  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  Vanduo |
| **Vakarienė** | | | | |
| Keptos bulvės A 100 120  \*\*Daržovės 40 50  Kefyras 120 120 | Varškės pudingas su  trintų uogų padažu su bananais T l. 120/30, d. 150/35  Arbatžolių arbata (nesald.) | Virti varškėčiai su jogurto padažu (sald.) T l. 120/30, d. 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) | Pieniška makaronų sriuba T 150 200 Šviesi duona su  sviestu ir fermentiniu sūriu l. 30/6/15, d. 35/7/20 | Makaronai su trošk. kiaulienos padažu T l. 105/45, d. 125/50  \*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60/80  Arbatžolių arbata (nesald.) |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai** | | | | |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T l. 150/6/3, d. 200/8/4  Natūralus jogurtas  su trintų uogų padažu l. 120/35, d. 120/35  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80/100 | Kiaušinių košė T 80/100  Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30/30  Šviesi duona su sviestu l. 25/5 d. 30/6  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 100/100 | Makaronai su varške ir sviestu T 120/40/4 150/50/5  Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)  \*Vaisiai 80/80 | Ryžių košė su sviestu T l.150/6, d. 200/8  Sausučiai 30  Arbatžolių arbata (nesald.)  \*Vaisiai 80/100 | 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 |
| **Pietūs** | | | | |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis TA 100/150  Ruginė duona 25/30  Virti jautienos kukuliai T (lopšelis) 70 Jautienos befstrogenas T (darželis) 60/20  Virtos bulvės TA 60/80  Troškinti kopūstai TA 60/75  \*\*Daržovės 50/50  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 | 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  Vanduo | Bulvių sriuba su  Miežinėmis kruopomis TA 100/150  Ruginė duona 25/30  Žuvies maltinukas L T 60  Kepta riebi žuvis D T 75  Žirnių ir bulvių košė T 60/80  Burokėlių salotos 50/50  \*\*Daržovės 30/50  Pagardintas stalo vanduo | 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 |
| **Vakarienė** | | | | |
| Varškės spygliukai su  grietinės ir sviesto padažu T l. 120/30, d. 150/30  Arbatžolių arbata (nesald.) | Plovas su kiauliena T l. 100/40, d. 140/50  \*\*Daržovės 50/70  Arbatžolių arbata (nesald.) | Sklindžiai su obuoliais  ir jogurto-uogienės padažu l. 100/35, d. 120/35  Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai su  troškintos kalakutienos padažu T 105/30 125/50  \*\*Daržovės 50 50 Arbatžolių arbata (nesald.) | Trinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietinėle T l. 150/8, d. 200/8  Šviesi duona su  sviestu ir fermentiniu sūriu l. 25/5/10, d. 30/6/15 |