# 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 susviestu ir fermentiniu sūriu lopšelis-25/5/10; darželis-30/6 15Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai l.100 d.100 | Virti kiaušiniai T l./d. 60 Žalieji žirneliai arbakukurūzai (konserv.) l. 30, d. 50 Šviesi duona su sviestu l. 20/4, d. 20/4Kakava su pienu (sald.) l. 100, d. 150\*Vaisiai l. 80, d.100 | Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu Tl. 150/6/3, d. 200/8/4Duoniukai arbatrapučiai su varškės užtepėlė 10/15Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai l. 80 d. 80 | Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TAl. 150/6, d. 200/7Duoniukai arbatrapučiai su morkų užtepėle A l. 15/20 d. 15/25Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80/80 | Penkių javųdribsnių košė su sviestu T l. 150/6, d. 200/8Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 10/15 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)\*Vaisiai 80/100 |
| **Pietūs** |
| Žirnių-perliniųkruopų sriuba TA l. 100 d. 150Ruginė 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. 150Ruginė duona l. 25, d. 30 Troškinta kalakutiena T l. 50/20, d. 60/40Virtos ankštinės daržovės TA l. 60, d. 80\*\*Daržovės l. 60, d. 70 Pagardintas stalo vanduo | Bulvių sriuba sumiežinėmis kruopomis TA 100/ 150Ruginė duona 25/30 Plovas su vištiena T l. 100/40, d. 140/50\*\*Daržovės 70/100Vanduo | Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais T l. 90/10 d. 130/20Ruginė duona 25/30Žuvies kukulis 70/80Bulvių košė su morkomis T 60/80 Burokėlių salotos 50/50\*\*Daržovės 30/50 Pagardintas stalo vanduo |  Barščiai su bulvėmis TA 100/150Ruginė duona 25/30 Troškintas jautienos maltinukas T (**lopšelis**) 60Jautienos befstrogenas T (**darželis**) 70/30Virtos bulvės TA 60/80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60/80Vanduo |
| **Vakarienė** |
| Kepti varškėčiai su | Bulvių košė su brokoliais irkiaulienos, grietinėspadažu T 160/35 200/45Kefyras 150 |  Makaronai su sviesto-grietinės padažu T100/20 120/20Arbatžolių arbata (nesald.) | Varškės ir ryžių apkepas su trintųuogų padažu su bananais T120/35 15 35 Arbatžolių arbata (nesald.) | Sklindžiai su obuoliaisIr jogurto ir uogienės padažu120/30 150/30Arbatžolių 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. 200/8/30Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) l. 10/15, d. 15/20Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80/80 | Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 150/3 200/4Šviesi duona susviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 25/5/10Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 100/100 | Avižinių dribsnių košė su sviestu T l. 150/6, d. 200/8 Sausučiai 10 15Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)\*Vaisiai 80/80 | Kvietinių kruopų košė su sviestu T l. 150/6, d.200/8 Šviesi duonasu pupelių užtepėlė TA l. 20/15, d. 30/20Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80/80 | Omletas T 80/100Šviesi duona su sviestu l. 25/5, d. 20/4Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30/30Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80/100 |
| **Pietūs** |
| Daržovių sriuba TA 100/150Ruginė duona 25/30Kiaulienos kukulis T 60/80Virti grikiai TA 60/80\*\*Daržovės 70/100Pagardintas stalo vanduo | Žirnių sriuba TA 100/150Ruginė duona 25/30 Troškintas kalakutienos kepsnelis T 60/80Virtos avižinės kruopos TA 60/80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 70 80Vanduo | Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100/150Ruginė duona 25/30Vištienos kepinukas T 60 80 Troškintos ryžiųkruopos TA 60/80\*\*Daržovių salotos su jogurtu 70/80 Pagardintas stalo vanduo | Ryžių sriuba suvištienos gab. T l. 90/10, d. 130/20 Ruginė duona 25 30Žuvies maltinukas (**lopšelis**) 60 Kepta (riebi) žuvis (**darželis**) 80 Virtos bulvės TA 60/80Burokėlių salotos suankštinėmis daržovėmis 60/70  Pagardintas stalo vanduo | Barščiai su pupelėmis TA 100/150Ruginė duona 25/30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60/80Bulvių košė T 60/80\*\*Daržovės 50/50Vanduo |
| **Vakarienė** |
| Keptos bulvės A 100 120\*\*Daržovės 40 50Kefyras 120 120 | Varškės pudingas sutrintų 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. 150/30Arbatžolių arbata (nesald.) | Pieniška makaronų sriuba T 150 200 Šviesi duona susviestu 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 60/80Arbatžolių 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. 200/8/4Natūralus jogurtassu trintų uogų padažu l. 120/35, d. 120/35Arbatžolių 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. 30/6Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 100/100 | Makaronai su varške ir sviestu T 120/40/4 150/50/5Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)\*Vaisiai 80/80 | Ryžių košė su sviestu T l.150/6, d. 200/8Sausučiai 30Arbatžolių arbata (nesald.)\*Vaisiai 80/100 | 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 |
| **Pietūs** |
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis TA 100/150Ruginė duona 25/30Virti jautienos kukuliai T (lopšelis) 70 Jautienos befstrogenas T (darželis) 60/20Virtos bulvės TA 60/80Troškinti kopūstai TA 60/75\*\*Daržovės 50/50 Vanduo  | Barščiai su bulvėmis TA 100/150Ruginė duona 25/30 Kalakutienos maltinukas T 60/80Virtos ankštinės daržovės TA 60/80\*\*Daržovių salotos su jogurtu 70/80Pagardintas stalo vanduo | Lęšių sriuba TA 100 150Ruginė duona 25 30Troškinta vištiena T 50/50 60/60 Virtos bulvės TA 60 80\*\*Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 50\*\*Daržovės 20 30Vanduo | Bulvių sriuba suMiežinėmis kruopomis TA 100/150Ruginė duona 25/30Žuvies maltinukas L T 60Kepta riebi žuvis D T 75Žirnių ir bulvių košė T 60/80 Burokėlių salotos 50/50\*\*Daržovės 30/50  Pagardintas stalo vanduo | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA 100/150Ruginė duona 25/30 Kiaulienos mažylių balandėlis T 80/100Bulvių košė T 60/80\*\*Daržovės 70/100Pagardintas stalo vanduo |
| **Vakarienė** |
| Varškės spygliukai sugrietinės ir sviesto padažu T l. 120/30, d. 150/30Arbatžolių arbata (nesald.) | Plovas su kiauliena T l. 100/40, d. 140/50\*\*Daržovės 50/70Arbatžolių arbata (nesald.) | Sklindžiai su obuoliaisir jogurto-uogienės padažu l. 100/35, d. 120/35Arbatžolių arbata (nesald.) | Makaronai sutroškintos 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 susviestu ir fermentiniu sūriu l. 25/5/10, d. 30/6/15 |