*VALGIARAŠTIS*

*1 savaitė*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| *Avižinių dribsnių košė*  *Šviesi duona su sviestu*  *Pupelių užtepėlė*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Sorų kruopų košė su sviestu*  *Duoniukai/trapučiai*  *Varškės užtepėlė*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Virtas kiaušinis*  *Daržovės*  *Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai*  *Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu*  *Arbatžolių arbata su citrina ( nesaldinta)* | *Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi*  *Šviesi duona su lydytu sūriu*  *Morkų lazdelės*  *Arbatžolių arbata su citrina*  *(nesaldinta)* | *Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi*  *Šviesi duona su sviestu*  *Kakava su pienu (saldinta)* |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| *Žirnių ir perlinių kruopų sriuba*  *Ruginė duona*  *Kiaulienos maltinukas su bulvių koše*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Daržovių sriuba*  *Ruginė duona*  *Vištienos maltinukas*  *Virtos kruopos*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Daržovių sultinys su makaronais*  *Ruginė duona*  *Troškintas jautienos maltinukas su bulvių koše* ***(lopšelio grupėms)***  *Jautienos befstrogenas su bulvių koše* ***(darželio grupėms*)**  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Barščiai su pupelėmis*  *Ruginė duona*  *Kepta žuvis (liesa)*  *Virtos bulvės*  *Pagardintas stalo vanduo*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  Pagardintas stalo vanduo | *Trinta žiedinių kopūstų sriuba*  *Skrebučiai*  *Plovas su kalakutiena*  *Daržovės*  *Pagardintas stalo vanduo* |
| *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| *Virti varškėčiai*  *Jogurto ir uogienės padažas*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* | *Lietiniai*  *Jogurtas*  *Uogienė/džemas*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Pieniška kruopų sriuba*  *Riestainis*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Makaronai su troškintos vištienos padažu*  *Daržovės*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* | *Varškės ir morkų apkepas*  *Trintų uogų padažas su bananais*  *Žolelių arbata (nesaldinta)* |

*VALGIARAŠTIS*

*2 savaitė*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| *Penkių javų dribsnių košė*  *Sviestas*  *Duoniukai / trapučiai*  *Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* | *Avižinių kruopų košė*  *Sviestas*  *Trintų uogų padažas su bananais*  *Šviesi duona su sviestu*  *Žolelių arbata (nesaldinta)* | *Omletas*  *Daržovės*  *Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai*  *Šviesi duona su sviestu*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu*  *Sausučiai*  *Kakava su pienu (saldinta)* | *Miežinių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi*  *Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| *Ryžių kruopų sriuba su pomidorais*  *Ruginė duona*  *Kiaulienos mažylių balandėlis*  *Virtos bulvės*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Trinta cukinijų / moliūgų sriuba*  *Ruginė duona*  *Troškinta vištiena*  *Virtos kvietinės Bulgur kruopos*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Žirnių ir perlinių kruopų sriuba*  *Ruginė duona*  *Jautienos kukuliai*  *Bulvių košė su morkomis*  *Daržovės*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis*  *Ruginė duona*  *Kepta žuvis (riebi)*  *Virtos kruopos*  *Daržovės*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Barščiai su bulvėmis*  *Ruginė duona*  *Kalakutienos maltinukas*  *Bulvių košė*  *Daržovės*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* |
| *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| *Virti varškėčiai*  *Saldus jogurto padažas*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Sklindžiai*  *Jogurto ir uogienės padažas*  *Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)* | *Pieniška makaronų sriuba*  *Bandelė*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* | *Žirnių ir bulvių košė*  *Daržovės*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Varškės ir ryžių apkepas*  *Jogurto ir trintų uogų padažas*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* |

*VALGIARAŠTIS*

*3 savaitė*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| *Kvietinių kruopų košė su sviestu*  *Duoniukai / trapučiai su varškės užtepėle saldinta*  *Žolelių arbata (nesaldinta)* | *Sorų kruopų košė su sviestu*  *Sūrio lazdelė*  *Arbatžolių arbata su citrina*  *(saldinta)* | *Kiaušinių košė*  *Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu*  *Daržovės*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Avižinių dribsnių košė su sviestu*  *Trintų uogų padažas su bananais*  *Sausučiai*  *Kakava su pienu (saldinta)* | *Ryžių kruopų košė*  *su sviestu*  *Šviesi duona su sviestu*  *Morkų lazdelės*  *Žolelių arbata (nesaldinta)* |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| *Rūgštynių sriuba su bulvėmis*  *Ruginė duona*  *Plovas su kiauliena*  *Daržovės*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis*  *Ruginė duona*  *Vištienos kepinukas*  *Bulvių košė*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Kopūstų sriuba su bulvėmis*  *Ruginė duona*  *Jautienos ir kiaulienos maltinukas*  *Kvietinės Kuskus kruopos*  *Daržovės*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Pupelių sriuba*  *Ruginė duona*  *Žuvies maltinukas*  *Virtos bulvės*  *Daržovių salotos su natūraliu jogurtu*  *Daržovės*  *Pagardintas stalo vanduo* | *Žirnių sriuba*  *Ruginė duona*  *Troškinta kalakutiena*  *Virtos kruopos*  *Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi*  *Daržovės*  *Pagardintas stalo vanduo* |
| *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* | *Vaisiai* |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| *Pieniška makaronų sriuba*  *Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* | *Lietiniai su varškės įdaru*  *Jogurto ir uogienės padažas*  *Žolelių arbata (nesaldinta)* | *Kepti varškėčiai su saldžiu grietinės padažu*  *Kmynų arbata (nesaldinta)* | *Makaronai su sviesto ir grietinės padažu*  *Daržovės*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* | *Varškės pudingas su jogurto ir trintų uogų padažu*  *Daržovės*  *Arbatžolių arbata (nesaldinta)* |