*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)* |