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

# **2 VARIANTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
|  | **Pusryčiai** |  |  |
| * Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Šviesi duona 20; 25
* Pupelių užtepėlė 15; 20
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200

  | * Sorų kr. košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėlė 10/15; 15/25
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200

  | * Virtas kiaušinis T 60; 60
* \*\*Daržovės 40; 40
* Ž. žirneliai/kukurūzai (konserv.) 15; 20
* Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/10; 35/7/20
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Grikių kr. košė su neraf. al. TA 150/6; 200/7
* Šviesi duona su lydytu sūriu 30/15; 35/20
* Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35; 40
* Arbatžolių arbata su citrina

(nesald.) 150; 200 | * Manų kr. košė su cin ir cukr. T 150/3; 200/4
* Šviesi duona su sviestu 20/4; 30/4
* Kakava su pienu (sald.) 150; 200
 |
| **\*Vaisiai 100/100** | **\*Vaisiai 120/120**  | **\*Vaisiai 120/120** | **\*Vaisiai 100/120**  | **\*Vaisiai 100/120**  |
|  | **Pietūs** |  |  |
| * \*Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 100; 150
* Ruginė duona 25; 30
* Kiaulienos maltinukas T 60; 80
* Bulvių košė T 60; 80
* \*\*Daržovės 30; 40
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 40; 40
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Daržovių srb. TA 100/150;

100/150 * Ruginė duona 25; 30
* Vištienos maltinukas T 60; 80
* Virtos ryžių kr. TA 60; 80
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Daržovių sultinys su makaronais TA 100; 150
* Ruginė duona 25; 30
* Troškintas jautienos maltinukas T (lopšelis) 80
* Jautienos befstrogenas (darželis) 70/30
* Bulvių košė TA 80; 100
* \*\*Daržovės 80 (darželis)
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 70 (lopšelis)
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Barščiai su pupelėmis TA 100; 150
* Jogurtinė grietinė 10; 15
* Ruginė duona 25; 30
* Kepta žuvis (liesa) T 75; 100
* Virtos bulvės TA 60; 80
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Trinta žied. kopūstų srb. TA 100; 150
* Skrebučiai TA 8; 10
* Plovas su kalakutiena T 100/40; 140/50
* \*\*Daržovės 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 |
|  | **Vakarienė** |  |  |
| * Virti varškėčiai T 120; 150
* Jogurto ir uogienės pad. 30; 35
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 | * Lietiniai 100; 120
* Jogurtas 15; 20
* Uogienė/džemas 10; 20
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Pieniška kr. srb. T 150; 200
* Riestainis 40; 50
* Žolelių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Makaronai su trošk. višt. pad. 105/30; 125/50
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al 60; 80
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 | * Varškės ir morkų apkepas T 120; 150
* Trintų uogų pad. su bananais 30; 35
* Grietinė 15; 15
* Žolelių arbata (nesald.) 150; 200
 |
| **Naktipiečiai** |
| * Šviesi duona su sviestu 35/7
* Daržovės 50
* Morkų lazdelės/tarkuotos morkos 60
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Virtas kiaušinis T 50
* Ruginė duona 30
* Agurkai 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/15
* Daržovės 40
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Bandelė 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Natūr. jogurtas su uogiene/džemu 150/15
* Duoniukai/trapučiai 10
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 |

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu „\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „T“ – tausojantis „A“ - augalinis

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

# **2 VARIANTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
|  |  | **Pusryčiai** |  |  |
| * Penkių javų dr. košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Šviesi duona su lyd. sūriu 30/15; 35/20
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 | * Avižinių kr. košė su sviestu T 150/4; 200/5
* Trintų uogų pad. su bananais 15; 20
* Šviesi duona su sviestu 20/2; 20/3
* Žolelių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Omletas T 80; 100
* Šviesi duona su sviestu 30/6; 35/7
* \*\*Daržovės 40; 40
* Ž. žirneliai/ kukurūzai (konserv.) 15; 20
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cinamonu ir cukrumi T 150/6/3; 200/8/4
* Sausučiai 10; 10
* Kakava su pienu (sald.) 150; 200
 | * Miežinių kruopų košė su neraf. al. TA 150/6; 200/7
* Duoniukai/trapučiai 15; 20
* Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A 25; 25
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 |
| **\*Vaisiai 100/120**  | **\* Vaisiai 80/100** | **\*Vaisiai 80/80** | **\*Vaisiai 120/120**  | **\*Vaisiai 150/150** |
|  |  | **Pietūs** |  |  |
| * \*Ryžių kr. srb. su pomidorais

TA 100; 150 * Ruginė duona 25; 30
* Kiaulienos mažylių balandėlis

T 80; 100 * Virtos bulvės TA 60; 80
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Trinta cukinijų/moliūgų srb. TA 100; 150
* Ruginė duona 25; 30
* Troškinta vištiena 50/20; 60/40
* Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 60; 80
* \*\* Daržovių sal. su neraf. al. 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Pupelių srb. TA 100; 150
* Ruginė duona 20; 20
* Jautienos kukuliai 70; 80
* Bulvių košė T 80; 100
* \*\* Daržovių sal. su neraf. al. 40; 50
* \*\*Daržovės 30; 30
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Raugintų kopūstų srb. su bulvėmis TA 100; 150
* Ruginė duona 25; 30
* Kepta žuvis (riebi) 50; 75
* Virtos ryžių kruopos TA 60; 80
* \*\*Daržovės 30 (lopšelis)
* \*\*Daržovės 80 (darželis)
* \*\* Daržovių sal. su neraf. al. 50 (lopšelis)
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Barščiai su bulvėmis TA 100; 150
* Grietinė 8; 10
* Ruginė duona 25; 30
* Kalakutienos maltinukas T 60; 80
* Bulvių košė T 60; 80
* \*\*Daržovės 30; 50
* Daržovių sal. su neraf. al. 40; 40
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 |
|  |  | **Vakarienė** |  |  |
| * Virti varškėčiai T 120; 150
* Saldus jogurto pad. 20; 30
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Sklindžiai 120; 150
* Jogurto ir uogienės pad. 25; 30
* Arbatžolių arbata su citrina
* (nesald.) 150; 200
 | * Pieniška mak. srb. T 150; 200
* Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 30/6/15; 35/7/20
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 | * Žirnių ir bulvių košė T 160; 200
* Grietinės ir sviesto pad. 20; 25
* \*\*Daržovės 40; 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Varškės ir ryžių apkepas T 120; 150
* Jogurtas 15; 20
* Trintų uogų pad. 30/35
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 |
| **Naktipiečiai** |
| * Virtas kiaušinis T 50
* Ruginė duona 30
* Agurkai 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Šviesi duona su lyd. sūriu 35/20
* Daržovės 60
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Varškė (pertrinta) 80
* Jogurto ir uogienės pad. 20
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150
 | * Bandelė 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150
 | * Natūr. jogurtas su uogiene/džemu 150/15
* Duoniukai/trapučiai 10
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 |

 „\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu „\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „T“ – tausojantis „A“ - augalinis

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

# **2 VARIANTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  | **ANTRADIENIS**  | **TREČIADIENIS**  | **KETVIRTADIENIS**  | **PENKTADIENIS**  |
|  |  | **Pusryčiai** |  |  |
| * Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Duoniukai/ trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 10/20; 15/20
* Žolelių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Sorų kr. košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Sūrio lazdelė 20; 20
* Arbatžolių arbata su citrina (sald.) 150; 200

  | * Kiaušinių košė T 80/100
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 40; 40
* Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 30/6/15; 35/7/20
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Trintų uogų pad. su bananais 25; 35
* Sausučiai 10; 10
* Kakava su pienu (sald.) 150/200
 | * Ryžių kr. košė su sviestu T 150/6; 200/8
* Šviesi duona sviestu 20/2; 20/3
* Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35; 40
* Žolelių arbata (nesald.) 150; 200
 |
| **\*Vaisiai 80/80** | **\*Vaisiai 120/150**  | **\*Vaisiai 80/150** | **\*Vaisiai 100/120**  | **\*Vaisiai 80/80** |
|  |  | **Pietūs** |  |  |
| * \*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA

100; 150 * Ruginė duona 25; 30
* Plovas su kiauliena T 110/40; 150/50
* \*\*Daržovės 30; 40
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 40; 50
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Agurkinė srb su perl.kr. TA 100; 150
* Ruginė duona 25; 30
* Vištienos kepinukas T 60; 80
* Bulvių košė TA 60; 80
* \*\*Daržovių sal. su neraf. al. 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Kopūstų srb. su bulvėmis TA

100; 150 * Ruginė duona 25; 30
* Jautienos ir kiaulienos maltinukas 60; 80
* Virtos kvietinės Kuskus kruopos TA 60; 80
* \*\*Daržovės 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * Pupelių srb. 100; 150
* Ruginė duona 25; 30
* Žuvies maltinukas T 60; 80
* Virtos bulvės TA 60; 80
* \*\*Daržovės 20; 30
* Daržovių sal. su neraf. al. 50; 50
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 | * \*Žirnių srb. TA 100; 150
* Ruginė duona 30; 30
* Troškinta kalakutiena T 50/20; 60/40
* Virtos grikių kruopos TA 60; 80
* \*\*Daržovių sal. su neraf. 70; 80
* Pagardintas stalo vanduo 150; 200
 |
|  |  | **Vakarienė** |  |  |
| * Pieniška mak. srb. T 150; 200
* Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu 35/7/20; 35/7/20
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 | * Lietiniai su varškės įdr. 100/40; 120/45
* Jogurto ir uogienės pad. 15; 15
* Žolelių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Kepti varškėčiai T 90; 110
* Sald. grietinės pad. 16; 16
* Kmynų arbata (nesald.) 150; 200
 | * Makaronai T 150; 200
* Sviesto ir grietinės pad.15; 20
* \*\*Daržovės 30; 40
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 | * Varškės pudingas T 120; 150
* Jogurto ir trintų uogų pad. 20/30; 20/30
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150; 200
 |
| **Naktipiečiai** |
| * Bandelė 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 150
 | * Virtas kiaušinis T 50
* Ruginė duona 30
* Agurkai 50
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Šviesi duona su lyd. sūriu 35/20
* Daržovės 80
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Šviesi duona su sviestu 35/7
* Daržovės 50
* Morkų lazdelės/tarkuotos morkos 60
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 | * Natūr. jogurtas su uogiene/džemu 150/15
* Duoniukai/trapučiai 10
* Arbatžolių arbata (nesald.) 200
 |

 „\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu „\*\*“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „T“ – tausojantis „A“ - augalinis