**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