



VALGIARAŠTIS (PRITAIKYTAS)

II savaitė

Nurodyta vienos porcijos išeiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniams

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Miežinių kruopų košė su saulėgražomis ir sviestu (be laktozės) (be pieno) (T) 150-200/3-4/5-7 Sezoniniai vaisiai 130-140 Nesaldinta arbata (arbatžolių) 100-150	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (be laktozės) ir džiovintomis spanguolėmis (be pieno) (T) 150-200/5-7/15-20 Sezoniniai vaisiai 100-120 Nesaldinta arbata (arbatžolių) 100-150	Virtos perlinės kruopos (be pieno) (T, A) 100-120 Kukurūzų traputis su sviestu (be laktozės) ir agurku 40-55 Sezoniniai vaisiai 120-130 Nesaldinta arbata (kmynų) 100-150	Avižinių dribsnių košė su sviestu (be laktozės) (be pieno) (T, A) 150-200/5-7 Sezoniniai vaisiai 130-150 Nesaldinta arbata (arbatžolių) 100-150	Perlinių kruopų košė (be pieno) (T, A) 100-120 Ruginė duona (be kvietinių miltų) su sviestu (be laktozės) ir agurku 40-55 Sezoniniai vaisiai 120-130 Nesaldinta arbata (vaisinė žolrių) 100-150
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (be morkų) (T,A) 100-150 Šutinta vištienos filė su žalumynais (T), virtos bulvės, pekino kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) 100-120/90-110-90-110 Vanduo 100-150	Perlinių kruopų sriuba (be morkų) (T, A) 100-150 Kalakutienos guliašas (be grietinės ir miltų) (T), virtos bulvės, kopūstų ir paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (A) 120-140/90-100/90-110 Vanduo paskanintas citrina 100-150	Šviežių kopūstų sriuba (be morkų) (T, A) ruginė duona (be kvietinių miltų) 100-150/20-30 Vištienos kukulis 100-120 Virtos bulvės 100-120 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika) 180-200/100-110 Vanduo 100-150	Daržovių sriuba (be morkų) (T, A) ruginė duona (be kvietinių miltų) 100-150/20-30 Orkaitėje keptas žuvis (lydekų) filė maltinukas (be kiaušinių, morkų) (T), miežinių kruopų košė, burokėlių, žirnelių ir raugintų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) 70-80/100-110/90-100 Vanduo 100-150	Burokėlių sriuba su pupelėmis (be morkų) (T, A) 100-150 Vištienos filė troškiny su daržovėmis (T), virtos bulvės, rauginti agurkai 100-120/100-110/90-100 Vanduo 100-150
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (be pieno) (T, A) 150-200/5-7 Ruginė duona (be kvietinių miltų) su sviestu (be laktozės) 20-30/5 Sezoniniai vaisiai 120-130 Nesaldinta arbata (arbatžolių) 100-150	Avižinių dribsnių košė su bananais (be pieno) (T, A) 150-200 Sezoniniai vaisiai 120-130 Nesaldinta arbata (vaisinė žolelių) 100-150	Avižinių kruopų košė su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (be pieno) (T, A) 150-200/0.5-0.7/5-7 Sezoniniai vaisiai 130-140 Nesaldinta arbata (vaisinė žolelių) 100-150	Kukurūzų makaronai su sviestu (be laktozės) ir pomidorų padažu 150-200/5-7/15-20 Sezoniniai vaisiai 120-150 Nesaldinta arbata (kmynų) 100-150	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais 115-140 Nesaldinta arbata (arbatžolių) 100-150

(Dėl maiste esančių alergenų kreipkitės į dietistę) T – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu. A – šaltas arba šiltas patiekalas, pagamintas be pieno produktų, be kiaušinių, be mėsos, be žuvis – be jokio gyvūninės kilmės maisto. 2020 m. įstaiga dalyvauja programoje „Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“. Programos obuoliai ir pienas dalinami du kartus per savaitę. Iškilusiais klausimais kreiptis į dietistę K. Vasiliauskienę. Darbo valandos įstaigoje: trečiadienis 8.00 – 17.00 val. pietų pertrauka 12.00 – 12.45 val.