

1 savaitė

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška penkių grūdų (avižos, kviečiai, miežiai, rugiai, griekiai) košė su sviestu (82%) (1,7) 150/200 Liofilizuotos uogos 15/20 Vaisius (obuolys) 100/120 Nesaldinta arbata 150/200	Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (1) 100/150 Ruginė duona (1) 30/30 Vištienos (file) ir daržovių (cukinija, kopūstai, bulvės, morkos, žali žirneliai) troškiny (1) 200/230 Virtos bulvės 50/75 3-ių rūšių daržovės (agurkai, paprikos, ridikėliai) 125/155 Vanduo 150/200	Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (1,3,7) 110/140 Natūralaus jogurto (3,8%) ir uogų padažas (7) 30/40 Nesaldinta arbata 150/200
ANTRADIENIS	Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (1, 7) 150/200 Vaisių asorti (apelsinai, vynuogės) 130/150 Nesaldinta arbata 150/200	Daržovių (paprikos, cukinijos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais 100/150 Ruginė duona (1) 35/35 Vištienos (krūtinėlių file) kukulis su morkomis (3) 90/90 Miežinių kruopų košė (1) 70/90 Iceberg salotų, agurkų ir ridikėlių salotos 100/130 Vanduo su citrina 150/200	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (1,3,7) 100/120 Trintos braškės 50/50 Pienas (2,5) (7) 150/150
TREČIADIENIS	Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (7) 150/200 Vaisius (kriaušė) 100/120 Nesaldinta arbata 150/200	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (1) 100/150 Orkaitėje keptas žuvies (jūros lydeka) maltinukas (1,3,4,7) 90/90 Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (1) 50/70 Virtų burokėlių salotos 85/115 Agurkas (konservuotas) 40/60 Vanduo su citrina 150/200	Bulvių plokštainis su vištiena (krūtinėlių file) (7) 125/150 Grietinės (30%) ir natūralaus jogurto (3,8%) padažas (7) 30/50 Kefyras (2,5%) (7) 150/200
KETVIRTADIENIS	Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (7) 150/200 Vaisius (bananas) 80/100 Nesaldinta arbata 150/200	Burokėlių sriuba 100/150 Ruginė duona (1) 20/20 Kiaulienos (kumpio) maltinis (1,3) 70/90 Bulvių košė su sviestu (82%) (7) 50/70 Šviežių kopūstų ir morkų salotos 100/115 Agurkas (šviežias) 50/70 Vanduo su citrina 150/200	Omletas su sūriu (45%) (1,3,7) 100/110 Pomidoras 50/50 Jogurtas (3,8%) (7) 125/125 Nesaldinta arbata 150/200
PENKTADIENIS	Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82%) (1,7) 150/200 Trintos braškės 50/50 Vaisius (kivi) 80/100 Nesaldinta arbata 150/200	Šviežių kopūstų sriuba 100/150 Ruginė duona (1) 30/30 Plovas su kiauliena (kumpis) 150/170 3-ių rūšių daržovės (kons. agurkai, pomidorai, morkos) 150/170 Vanduo su citrina 150/200	Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (1,7) 150/200 Batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu (22%) (1,7) 55/55

(1) Glitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvys ir jų produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai; (9) Salierai ir jų produktai;

Per savaitę bus dalinami lietuviški obuoliai ir/arba obuolių sultys bei pienas ir jo produktai (finansuojami pagal „VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros“ programą). Valgiaraštis savaitės eigoje gali nežymiai keistis. Visi pakeitimai skelbiami „Mūsų darželis“ svetainėje. Pateikiamos patiekalų išėigos L(lopšelis)/D(darželis)