

3 savaitė

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (1,7) 150/200 Liofilizuotos uogos 15/20 Vaisius (obuolys) 100/120 Nesaldinta arbata 150/200	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (1) 100/150 Ruginė duona (1) 20/20 Avižinių kruopų ir kiaulienos nugarinės troškiny (1) 140/180 Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos 100/120 Agurkas (konservuotas) 40/60 Vanduo su citrina 150/200	Varškės (9%) ir ryžių apkepas (1,3,7) 150/180 Natūralaus jogurto (3,8%) ir uogų padažas (7) 40/60 Nesaldinta arbata 150/200
ANTRADIENIS	Manų košė su sėlenomis ir sviestu (82%) (1,7) 150/200 Vaisius (vynuogės) 80/100 Nesaldinta arbata 150/200	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija 100/150 Grietinėlyje (10%) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (7) 120/180 Bulvių košė su sviestu (82%) 50/70 Raudongūžių kopūstų salotos su brokoliais, moliūgų sėklomis 85/120 Pomidoras 50/50 Vanduo su citrina 150/200	Varškės kukuliai su avižų sėlenomis (1,3,7) 110/140 Natūralaus jogurto (3,8%) ir uogų padažas (7) 40/60 Nesaldinta arbata 150/200
TREČIADIENIS	Virtas kiaušinis (3) 50/50 Ruginė duona su sviestu (82%) (1,7) 35/70 Pomidoras (augalinis) 50/50 Vaisius (kriaušė) 100/120 Nesaldinta arbata 150/200	Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba 100/150 Ruginė duona (1) 30/30 Žuvies kotletas (lydekos file) (1,3,4,7) 80/90 Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais 50/70 Virtų burokėlių salotos su obuoliais 85/115 Agurkas (šviežias) 50/70 Vanduo su citrina 150/200	Bulvių košė su sviestu (82%) (7) 150/200 Kefyras (2,5%) (7) 150/200
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (7) 150/200 Trinta varškė (9%) su braškėmis (7) 70/90 Vaisius (apelsinas) 80/100 Nesaldinta arbata 150/200	Pomidorinė sriuba su ryžiais 100/150 Ruginė duona (1) 20/20 Žemaičių blynai su kiaulienos kumpio mėsos įdaru (1,3) 100/100 Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas (7) 10/12 Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, žiediniai kopūstai, morkos, bulvės, pomidorai) 100/120 Vanduo 150/200	Virti makaronai (1) 100/150 Fermentinio sūrio (45%) ir mėsos padažas (vištienos krūtinėlių file) (1,7) 45/75 Nesaldinta arbata 150/200
PENKTADIENIS	Pieniška avižų kruopų košė su sviestu (82%) (1,7) 150/200 Vaisius (bananas) 80/100 Nesaldinta arbata	Trinta žaliųjų žirnelių sriuba 100/150 Skrebučiai (1) 15/20 Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (1,3) 80/100 Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 50/75 Cukinijų, agurkų ir morkų salotos 85/110 Vanduo su citrina 150/200	Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (1,7) 150/200 Orkaitėje keptas batonas su varške (9%) ir obuoliu (1,7) 90/90

(1) Glitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvis ir jų produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai; (9) Salierai ir jų produktai; (11) Sezamo sėklos 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(lošėlis)/D(darželis)