

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Grikių kruopų košė su al. TA 150/6; 200/6 Šviesi duona su Varškės užtepėle 30/15; 35/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80;100	Penkių javų dribsnių košė su sviestu T 150/6; 200/8 Duoniukai arba trapučiai su uogiene ar džemu 10/20; 10/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 120; 120	Miežinių kruopų košė su al. TA 150/6; 200/6 Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 10/15; 15/20 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai 120; 120	Kiaušinių košė T 80; 100 Žalieji žirneliai (konserv.) su grietine 30/10; 50/10 Šviesi duona su sviestu 25/5; 25/5 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80; 100	Ryžių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8 Duoniukai arba trapučiai su morkų ARBA avokado užtepėle A 10/20; 15/25 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80; 80
Pietūs				
Barščiai su pupelėmis ir jog. grietine T 100/10; 150/15 Ruginė duona 25; 30 Kiaulienos maltinukas T 60; 80 Virtos bulvės TA 60; 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50; 50 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 100; 150 Ruginė duona 25; 30 Troškinta vištiena T 60/40; 70/50 Virtos kruopos TA (grikiiai/ryžiai/avižinės/perlinės) 60; 80 **Daržovių salotos su jogurtu 50; 50 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo	Daržovių sriuba ir jog. Grietine T 100/10; 150/15 Ruginė duona 25; 30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60 (lopšelis) Jautienos befstrogenas T 70/30(darželis) Bulvių košė T 60; 80 *Daržovės su grietine 70/10 (lopšelis) Sezoninių daržovių rinkinys 80 (darželis) Pagardintas stalo vanduo	Žirnių sriuba TA 100; 150 Ruginė duona 25; 30 Kalakutienos maltinukas T 60; 80 Virtos kruopos TA (grikiiai/ryžiai/avižinės/perlinės) 60; 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50; 50 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su kiaulienos kukuliais T 80/20; 120/30 Ruginė duona 25; 30 Žuvies kukulis T 70; 90 Bulvių košė T 60; 80 Keptos morkų lazdelės TA 60; 60 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Skryliai su grietinės ir sviesto padažu T 100/20; 130/30 T ARBA Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu T 120/20; 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Omletas su varške T 90; 110 Šviesi duona 25; 30 Sezoninės daržovės 30; 50 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu 120/30; 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Bulvių košė su morkomis ir kiaulienos, grietinės padažu T 160/35; 200/45 Kefyras 120/150	Makaronai su sviesto ir grietinės padažu T 100/10; 150/15 Duoniukai/trapučiai 15/10 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

VALGIARAŠTIS (1-3 m. ir 4-7 m.) 2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Varškės pudingas su trintų uogų padažu su bananais T 120/35; 150/35 ARBA Omletas T 80/100 Šviesi duona su sviestu 20/4; 20/4; Sezoninės daržovės 50:50 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 100; 120	Avižinių dribsnių košė su sviestu T 150/6; 200/8 Sausučiai 20; 30 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80; 80	Grikių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle TA 25/15; 30/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 120; 120	Kukurūzų kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/4 Sūrio lazdelė 20; 40 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 120; 120	Miežinių kruopų košė su al. TA 150/6; 200/5 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 20/3/10; 30/4/15 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80; 120
Pietūs				
Daržovių sultinys su makaronais TA 100: 150 Ruginė duona 25; 30 Plovas su kiauliena T 110/40; 150/50 Sezoninių daržovių rinkinys 60; 80 Pagardintas stalo vanduo	Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių sriuba TA 100; 150 Skrebučiai 10 Vištienos maltinukas T 60; 80 Kvietinės Bulgur arba Kuskus kruopos TA 60; 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50; 50 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis ir jog. grietine T 100/10; 150/15 Ruginė duona 25 30 Jautienos kukuliai T 70; 80 Bulvių košė T 60; 80 **Daržovių salotos su jogurtu 50; 70 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA 100; 150 Ruginė duona 25; 30 Troškinta kalakutiena T 50/20; 80/40 Virtos bulvės TA 60; 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50; Sezoninės daržovės 30; 100 Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis ir kiaulienos kukuliais T 100/18; 150/24 Ruginė duona 25; 30 Žuvies maltinukas T (<i>lopšelis</i>) 60 Kepta (riebi) žuvis T (<i>darželis</i>) 80 Virtos bulvės TA 60; 80 Sezoninių daržovių rinkinys 60; 80 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Bulvių puselės TA 120; 150 Sezoninių daržovių rinkinys 50; 50 Kefyras 120; 120	Makaronai su trošk. kiaulienos, grietinės ir pomidorų padažu T 105/45; 125/75 Sezoninės daržovės 30; 50 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Lietiniai su jogurto ir uogienės padažu 100/30; 120/30 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Varškės ir ryžių apkepas T Su jogurto padažu (sald.) T 120/30; 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Pieniška kruopų sriuba T 150; 200 ARBA pieniška makaronų sriuba T 150; 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentinis sūriu 25/5/10; 30/6/15

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „**“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Avižinių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8 Duoniukai arba trapučiai su džemu 10/15; 10/15 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 100 100	Kvietinių kruopų košė su sviestu T 50/6; 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle arba avokado užtepėle (25/20; 30/25) Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80; 100	Penkių javų dribsnių košė su sviestu T 150/6; 200/8 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 20/4/10; 30/4/15 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 120; 120	Kiaušinių košė T 80; 100 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30; 30 Šviesi duona su sviestu 25/5; 30/6 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 100; 120	Grikių kruopų košė su sviestu T 150/6; 200/8 Sūrio lazdelė 20; 20 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 120;120
Pietūs				
Pupelių sriuba TA 100; 150 Ruginė duona 25; 30 Kiaulienos guliašas T 50/30; 75/45 Virtos bulvės TA 60; 80 Sezoninių daržovių rinkinys 60; 80 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis ir jog. grietine T 100/10; 150/15 Ruginė duona 25; 30 Vištienos kukulis T 60; 70 Troškintos ryžių kruopos TA 60; 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60; 80 Pagardintas stalo vanduo	Daržovių sriuba arba trinta daržovių sriuba TA 100; 150 Ruginė duona (25; 30) arba skrebučiai (10; 10) Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 60; 80 Virtos bulvės TA 60; 80 **Daržovių salotos su jogurtu 50; 70 Sezoninės daržovės 30; 30 Pagardintas stalo vanduo	Žirnių sriuba TA 100; 150 Ruginė duona 25; 30 Plovas su kalakutienu T 100/40; 140/50 Sezoninių daržovių rinkinys 50; 80 Pagardintas stalo vanduo	Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis TA 100;150 Ruginė duona 25; 30 Žuvies maltinukas T 60; 80 Virtos bulvės TA 60; 80 Keptos burokėlių skiltelės TA 50; 50 Sezoninės daržovės 30; 50 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Pica su vištiena 60/60; 80/80 ARBA Sklindžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu 100/35; 120/35 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Makaronai su troškintos vištienos padažu T 105/30; 125/50 Sezoninės daržovės 30/30 Kakava su pienu (sald.) 100; 200	Pieniška makaronų sriuba T 150; 200 ARBA Pieniška kruopų sriuba T 100; 150 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15; 30/6/15	Bulvių košė su kiaulienos ir grietinės padažu T 160/35; 200/45 Sausučiai 15:15 daržovės 30/50 ARBA Daržovių troškinys TA 150; 200 Daržovės 50/50 Šviesi duona su sviestu 25/5; 35/5 Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu 125/35; 125/35 Arbatžolių arbata (nesald.)150/200	Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu ir jogurt. grietine T 110/20/15; 140/20/15 Arbatžolių arbata (nesald.) 150/200

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „***“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis