

3 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m. ir 7-10 m.) 1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Kvietinių kruopų košė T 200 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cukrumi ir cinamonu T 200/8/4 200/8/4 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle 10/15 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 80	Penkių javų dribsnių košė su sviestu T 200/8 200/8 Duoniukai arba trapučiai su lydytu sūriu 15/20 15/20 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai (mokykla) 100	Virti kiaušiniai T 60 60 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 50 50 Šviesi duona su sviestu 20/4 30/4 **Daržovės (mokykla) 40 Kakava su pienu (sald.) 150 150 *Vaisiai 100 100	Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA 200/7 200/8 Duoniukai arba trapučiai su morkų užtepėle A 15/25 20/30 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 80 100
Pietūs				
Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Kiaulienos maltinukas T 80 80 Virtos bulvės TA 80 100 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 100 Pagardintas stalo vanduo 200 *Vaisiai 100 100	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 150 200 Ruginė duona 30 35 Plovas su vištiena T 140/50 140/50 **Daržovės 100 120 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su bulvėmis TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Jautienos befstrogenas T 70/30 Virtos bulvės TA 80 100 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 50 **Daržovės (mokykla) 50 Pagardintas stalo vanduo *Vaisiai (darželis) 100	Daržovių sultinys su makaronais ir bulvėmis TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Troškinta kalakutiena T 60/40 60/40 Virtos ankštinės daržovės TA 80 80 **Daržovės 70 70 Pagardintas stalo vanduo	Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais T 130/20 180/30 Ruginė duona 30 30 Žuvies kukulis T 90 90 Bulvių košė su morkomis T 80 80 Burokėlių salotos 50 50 **Daržovės 50 50 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Kepti varškėčiai su trintų uogų padažu su bananais T 140/35 140/35 Sausučiai (mokykla) 10 Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su sviesto-grietinės padažu T 120/20 160/25 **Daržovės (mokykla) 50 Arbatžolių arbata (nesald.)	Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu 150/30 150/30 Morkų lazdelės / tarkuotos morkos (mokykla) 35 Arbatžolių arbata (nesald.)	Bulvių košė su brokoliais ir kiaulienos, grietinės padažu T 200/45 200/45 **Daržovės (mokykla) 70 Kefyras 150 150	Varškės ir ryžių apkepas su trintų uogų padažu su bananais T 150/35 150/35 Arbatžolių arbata (nesald.)

„*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Pardintas stalo vanduo/ Vanduo su citrina/ Arbata: darželis 200

„**“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

mokykla 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis

VALGIARAŠTIS (4-7 m. ir 7-10 m.) 2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Ryžių košė su sviestu ir trintų uogų padažu T 200/8/30 200/8/35 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 15/20 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Avižinių dribsnių košė su sviestu T 200/8 200/8 Sausučiai 15 20 Kakava su pienu (nesald.)200 200	Omletas T 100 100 Šviesi duona su sviestu 20/4 35/5 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 50 **Daržovės (mokykla) 40 Arbatžolių arbata (nesald.)	Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T 200/4 200/4 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/10 30/6/15 **Daržovės (mokykla) 30 Arbatžolių arbata (nesald.)	Kvietinių kruopų košė su sviestu T 200/8 200/8 Šviesi duona su pupelių užtepėle TA 30/20 30/20 **Daržovės (mokykla) 30 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai (mokykla) 80
Pietūs				
Daržovių sriuba TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Kiaulienos kukulis T 80 80 Virti griekiai TA 80 100 **Daržovės 100 100 *Vaisiai 80 80 Pagardintas stalo vanduo	Kopūstų sriuba su bulvėmis TA 150 200 Ruginė duona 30 35 Vištienos kepinukas T 80 80 Troškintos ryžių kruopos TA 80 100 **Daržovių salotos su jogurtu 80 120 *Vaisiai 80 100 Pagardintas stalo vanduo	Barščiai su pupelėmis TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 80 80 Bulvių košė T 80 100 **Daržovės 50 100 *Vaisiai 100 100 Pagardintas stalo vanduo	Žirnių sriuba TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Troškintas kalakutienos kepsnelis T 80 80 Virtos avižinės kruopos TA 80 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80 100 *Vaisiai 100 100 Pagardintas stalo vanduo	Ryžių sriuba su vištienos gab. T 130/20 180/30 Ruginė duona 30 30 Kepta (riebi) žuvis 75 Virtos bulvės TA 80 100 Burokėlių salotos su ankštinėmis daržovėmis 70 70 **Daržovės (mokykla) 50 Pagardintas stalo vanduo *Vaisiai (darželis) 80
Vakarienė				
Keptos bulvės A 120 120 **Daržovės 50 80 Kefyras 120 150	Virti varškėčiai su jogurto padažu (sald.) T 150/30 150/30 Morkų lazdelės / tarkuotos morkos (mokykla) 50 Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su trošk. kiaulienos padažu T 125/75 125/75 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 60 50 Arbatžolių arbata (nesald.) (darželis) Kefyras (mokykla) 100	Varškės pudingas su trintų uogų padažu su bananais T 150/35 150/35 Duoniukai arba trapučiai (mokykla) 10 Arbatžolių arbata (nesald.)	Pieniška makaronų sriuba T 200 200 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/7/20 35/7/20 Morkų lazdelės / tarkuotos morkos (mokykla) 35

„*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Pardintas stalo vanduo/ Vanduo su citrina/ Arbata: darželis 200

„**“rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

mokykla 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis

VALGIARAŠTIS (4-7 m. ir 7-10 m.) 3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai				
Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA 200/6 200/6 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepele 15/20 15/25 Kakava su pienu (sald.) 150 200	Makaronai su varške ir sviestu T 150/50/5 150/50/5 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Vaisiai 80 120	Kukurūzų kruopų košė su sviestu cukrumi ir cinamonu T 200/8/4 200/8/4 Natūralus jogurtas su trintų uogų padažu 120/35 120/35 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai 100 100	Kiaušinių košė T 100 100 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 30 Šviesi duona su sviestu 30/6 35/7 **Daržovės (mokykla) 70 Arbatžolių arbata (neald.) (darželis) Kakava su pienu (nesald.) (mokykla) 150	Ryžių košė su sviestu T 200/8 200/8 Sausučiai 30 20 Arbatžolių arbata (neald.) *Vaisiai (mokykla) 100
Pietūs				
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Kiaulienos mažylių balandėlis T 100 100 Bulvių košė T 80 100 **Daržovės 100 100 *Vaisiai 100 100 Pagardintas stalo vanduo	Lęšių sriuba TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Troškinta vištiena T 60/60 60/60 Virtos bulvės TA 80 100 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 50 50 **Daržovės 30 30 Pagardintas stalo vanduo	Špinatų sriuba su bulvėmis TA 150 200 Ruginė duona 30 35 Virti jautienos kukuliai T 80 80 Virtos bulvės TA 80 100 Troškinti kopūstai TA 75 75 **Daržovės 50 80 Pagardintas stalo vanduo (darželis) Vanduo su citrina (mokykla)	Barščiai su bulvėmis TA 150 200 Ruginė duona 30 35 Kalakutienos maltinukas T 80 80 Virtos ankštinės daržovės TA 80 80 **Daržovių salotos su jogurtu 80 120 *Vaisiai (darželis) 100 Pagardintas stalo vanduo	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA 150 200 Ruginė duona 30 30 Žuvies maltinukas T 80 80 Žirmių ir bulvių košė T 80 80 Burokėlių salotos 50 50 **Daržovės 50 70 Pagardintas stalo vanduo
Vakarienė				
Trinta cukinijų arba moliūgų sriuba su grietinėle T 200/8 200/8 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20 **Daržovės (mokykla) 40	Sklindžiai su obuoliais ir jogurto-uogienės padažu 120/35 120/40 Morkų lazdelės / tarkuotos morkos (mokykla) 35 Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės spygliukai su grietinės ir sviesto padažu T 150/30 180/30 Arbatžolių arbata (nesald.)	Plovas su kiauliena T 150/50 150/50 **Daržovės 70 80 *Vaisiai (mokykla) 80 Arbatžolių arbata (nesald.)	Makaronai su troškintos kalakutienos padažu T 125/50 125/50 **Daržovės (darželis) 50 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi (mokykla) 40 Arbatžolių arbata (nesald.) (darželis) Kefyras (mokykla) 120 *Vaisiai (darželis) 100

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

Pardintas stalo vanduo/ Vanduo su citrina/ Arbata: darželis 200
mokykla 200

„T“ – tausojantis

„A“ - augalinis