|  |
| --- |
| **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS NUO 1-3 METŲ AMŽIAUS** |
| **1-DIENA Pusryčiai****Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)** **Pienas 2,5 %****Vaisiai (sezoniniai)****Pietūs****Sriuba su jautienos gabaliukais** **ir brokoliai (tausojantis)****Viso grūdo ruginė duona****Troškinti žali kopūstai** **su morkomis,svogūnais****(augalinis) (tausojantis)****Konvekcinėje krosnyje keptas kiaulienos apkepas (tausojantis)****Švieži agurkai,pomidorai**  **Vanduo** **Vakarienė** **Mieliniai blynai . Uogienė** **Arbata (juodoji) su** **pienu 2,5 % (nesaldinta)** | **2- DIENA-Pusryčiai****Omletas su fermentiniu sūriu 48 % (tausojantis)****Sumuštinis su sviestu (82 %)****Arbata (ramunėlių) (nesaldinta)****Vaisiai (sezoniniai)** **Pietūs****Pupelių sriuba****(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona.****Bulvių košė (tausojantis)****Konvekcinėje krosnyje****keptas žuvies maltinukas (tausojantis)****Šviežių agurkų,pomidorų,porų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %****Vanduo**  **Vakarienė** **Pieniška ryžių kruopų sriuba (Pienas 2,5 %)****(tausojantis)****Grūdų paplotėliai-duoniukai‘‘** | **3 –DIENA Pusryčiai****Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)** **Virta pieniška dešrele****(Aukšč.Rūšies) (tausojantis)** **Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)****Erškėtrožių arbata ( nesaldinta) Pietūs****Perlinių kruopų –pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)** **Grietinė 30 %** **Viso grūdo ruginė duona****Konvekcinėje krosnyje keptas varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)** **Pieniškas saldus padažas** **( pienas 2,5%) (tausojantis)** **Vaisiai (sezoniniai) dviejų rūšių****Vanduo****Vakarienė****Viso grūdo virti makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)****Pienas 2,5 %** |
| **4-DIENA Pusryčiai****Tiršta ryžių kruopų košė** **(tausojantis)** **Batonas su lydytu tepamu** **sūreliu 45 %** **Vaisiai (sezoniniai)****Arbata (juodoji) su pienu 2,5% (nesaldinta)****Pietūs****Bulvių sriuba su žuvies** **kukuliais (tausojantis)****Viso grūdo ruginė duona****Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) . Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos,ropiniai svogūnai,cukinija,****moliūgas) (augalinis) (tausojantis)****Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) . Vanduo** **Vakarienė****Virtų bulvių apkepas (tausojantis) su sviesto 82 % -grietinės 30 % padažu (tausojantis) . Pienas 2,5 %** | **5-DIENA Pusryčiai****Tiršta penkių javų kruopų košė (tausojantis)****Bandelė su įdaru** **Pienas 2,5 %** **Pietūs****Špinatų sriuba su virtu** **kiaušiniu (tausojantis). Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Žirnių košė su morkomis ir** **sviestu 82 % (tausojantis)****Keptas paukštienos šnicelis (tausojantis)****Pomidorai,paprikos****Vanduo** **Vakarienė****Duona su sviestu (82%) ir****virtu kiaušiniu (tausojantis)****Nesaldinta arbata (mėtų)** **Nesaldintas ekologiškas jogurtas 2,5 %** **Vaisiai, uogos (sezoniniai)** | **6-DIENA Pusryčiai****Varškės cepelinai (varškė 9%) (tausojantis)****Pieniškas saldus padažas** **(pienas 2,5%) (tausojantis)****Arbata (juodoji) su pienu 2,5% (nesaldinta)** **Sezoniniai vaisiai****Pietūs****Burokėlių sriuba su pupelėmis****(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Grikių kruopų košė su sviestu** **82 % (tausojantis)****Konvekcinėje krosnyje keptas kiaulienos-jautienos kotletas****(tausojantis)****Šviežių kopūstų,pomidorų,** **morkų,porų salotos su alyvuogių aliejumi****Vanduo****Vakarienė****Lietiniai** **Grietinė 30 %****Pienas 2,5 %** **Vaisiai, uogos (sezoniniai)** |
| **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS NUO 1-3 METŲ AMŽIAUS** |
| **7-DIENA Pusryčiai****Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)****Duona su sviestu 82 % ir** **fermentiniu sūriu 50 %****Arbata (juodoji) su pienu 2,5% (nesaldinta)****Vaisiai (sezoniniai)** **Pietūs****Raugintų kopūstų sriuba****(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Bulvių košė (tausojantis)****Virti kalakutienos kukuliukai (tausojantis)****Konservuoti ž.žirneliai****Pupelių,obuolių,porų salotos su 30 % grietine** **Vanduo** **Vakarienė****Pilnų grūdų naminis pyragas****(tausojantis)****Pienas 2,5 %** | **8-DIENA Pusryčiai****Viso grūdo virti makaronai su****fermentiniu sūriu 48 % (tausojantis)****Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)****Vaisiai (sezoniniai)** **Pietūs****Lęšių –pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)****Viso grūdo ruginė duona** **Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)****Morkų ir ž.žirnelių troškinys (tausojantis)****Troškintas kiaulienos vyniotinis su virtų kiaušinių įdaru (tausojantis)** **Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)** **Paprikos****Vanduo** **Vakarienė****Tiršta avižinių dribsnių-manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)****Sviestas 82 %****Pienas 2,5 %** | **9-DIENA Pusryčiai****Tiršta manų kruopų košė** **(tausojantis)****Pienas 2,5%** **Sezoniniai vaisiai,uogos****Pietūs****Rūgštynių sriuba** **(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Kuskuso kruopos garnyras (augalinis) (tausojantis)****Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) Virtų burokėlių,ropinių svogūnų salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis)** **Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)****Vakarienė****Konvekcinėje krosnyje kepti varškėčiai** **(varškė 9 %) (tausojantis)****Uogienė** **Nesaldinta arbata (ramunėlių)** |
| **10-DIENA Pusryčiai****Omletas (tausojantis)****Garnyras-su žaliaisiais žirneliais ir pomidoru****Viso grūdo ruginė duona****Arbata (juodoji) su pienu 2,5% (nesaldinta)** **Sezoniniai vaisiai,uogos****Pietūs****Pupelių sriuba** **(augalinis) (tausojantis)** **Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Bulvių košė (tausojantis)****Keptas žuvies apkepas (tausojantis)****Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)****Paprikos****Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)****Vakarienė****Pieniška makaronų sriuba** **(Pienas 2,5 %)(tausojantis)****Kviečių trapučiai** | **11-DIENA Pusryčiai****Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)****Uogienė****Pienas 2,5%** **Vaisiai (sezoniniai)****Pietūs****Agurkų sriuba****(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Bulvių košė (tausojantis)****Garuose virti kiaulienos kukuliukai (tausojantis)****Raugintų kopūstų,morkų,svogūnų** **salotos su alyvuogių aliejumi****Vanduo****Vakarienė****Sklindžiai** **Ekologiškas jogurtas 2,5 % (nesaldintas)****Arbata (juodoji) su pienu 2,5% (nesaldinta)** **Vaisiai (sezoniniai)** | **12-DIENA Pusryčiai****Virti varškėčiai (varškė 9%)****,,Tinginėliai‘‘ (tausojantis)****Pieniškas saldus padažas****(tausojantis)****Nesaldinta arbata (pankolių)**  **Pietūs****Šviežių kopūstų sriuba** **(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Bulvių košė (tausojantis)****Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos apkepas (tausojantis)****Pupelių,agurkų,ropinių svogūnų ,****morkų salotos su alyvuogių** **aliejumi****Vanduo** **Vakarienė****Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)****Sūris ,,PIK-NIK‘‘****Pienas 2,5%** **Vaisiai (sezoniniai)** |

|  |
| --- |
| **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS NUO 1-3 METŲ AMŽIAUS** |
| **13-DIENA Pusryčiai****Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)****Uogienė****Pienas 2,5%** **Vaisiai (sezoniniai)****Pietūs****Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Kalakutienos mėsos-ryžių plovas (tausojantis)****Švieži agurkai,pomidorai,paprikos****Vanduo****Vakarienė****Virtų bulvių paplotėliai -švilpikai (tausojantis)** **Grietinės 30 % padažas (tausojantis)****Kakava su pienu 2,5% (nesaldinta)** | **14-DIENA Pusryčiai****Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)****Pienas 2,5 %** **Pietūs****Lietuviški šaltibarščiai su burokėliais (tausojantis)** **Virti kiaušiniai (tausojantis)** **Grietine 30 %****Viso grūdo ruginė duona.****Bulvių košė (tausojantis)****Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)****Agurkai,pomidorai,paprikos** **Šaldytų uogų kompotas (nesaldintas)** **Vakarienė****Konvekcinėje krosnyje keptas varškės pudingas****(varškė 9 %) (tausojantis)****Uogienė** **Nesaldinta arbata (erškėtrožių)****Vaisiai (sezoniniai)** | **15-DIENA Pusryčiai****Sumuštinis su sviestu 82 %** **Virti kiaušiniai (tausojantis) su žaluminais (krapai, svogūnų laiškai)****Ekologiškas jogurtas 2,5 %** **Arbata (juodoji) su pienu 2,5% (nesaldinta)****Sezoniniai vaisiai,uogos** **Pietūs****Žirnių sriuba** **(augalinis) (tausojantis)****Grietinė 30 %****Viso grūdo ruginė duona****Kuskuso kruopos košė** **(augalinis) (tausojantis)****Konvekcinėje krosnyje keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)****Morkų,obuolių,porų salotos su 30 % grietine** **Vanduo****Vakarienė****Virti makaronai su daržovių-grietinėlės 30 % padažu (tausojantis)****Pienas 2,5 %** |