|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 %** |