

**2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m. ir 6-10 m.) 1 savaitė**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Penkių javų dribsnių košė T su sviestu 200/4 Duoniukai arba trapučiai 1 su lydytu sūriu 7 10/15  Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 100	Kvietinių kr. košė 1,7 T 200 Šviesi duona su sviestu 1,7 25/5.  Kakava su pienu 7 (sald.) 200 *Vaisiai 120	Miežinių kruopų košė 1 T 200 Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7 35/7/25  Arbatžolių arbata su citrina (nesald) 200 *Vaisiai 80	Kiaušinių košė 3,7 T 100 Žalieji žirneliai (konserv.) su grietine 50/10 Šviesi duona 1 25  Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 120	Ryžių kruopų košė su sviestu 7T; 200/8 Šviesi duona 1 25 Pupelių užtepėlė A 15  Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 100
<b>Pietūs</b>				
*Barščiai su pupelėmis T 150 Ruginė duona 1 30 Kiaulienos mažylių balandėlis 3 T 100;120 Virtos bulvės TA 80 **Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200	*Raugintų kopūstų srb. su bulvėmis TA 150 Ruginė duona 1 30 Plovas su vištiena 7 140/50; 160/60 **Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200	*Žirnių srb. su perl. kr.1 TA 150 Ruginė duona 1 30 Jautienos befstrogenas 1,7T 70-30; 80-40 Virtos bulvės TA 80 **Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200	*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA 150 Skrebučiai 1 10;15 Kalakutienos maltinukas 1,3 T 80;100 Virtos grikių kruopos TA 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 40;50 **Šviežios daržovės 40;50 Pagardintas stalo vanduo 200	*Bulvių sriuba su kiaulienos kukuliais 3T 120/30 Ruginė duona 1 30 Žuvies maltinis 1,3,4,T 80;100 Bulvių košė 7T 80  **Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200
<b>Vakarienė</b>				
Virti varškėčiai 1,3,7 T su Grietinės ir sviesto 7 padažu 150/25 Žolelių arbata (nesald.) 200	Omletas su sūriu 1,3,7 T 110 Šviesi duona 1 30 Šviežios daržovės 50 Arbatžolių arbata (nesald.) 200	Sklindžiai 1,3,7 su jogurto ir uogienės padažu 7 150/30 Arbatžolių arbata (nesald.) 200	Varškės ir ryžių apkepas 1,3,7T su trintų uogų pad.su bananais T 140/35 Žolelių arbata (nesald.) 200	Makaronai su sūriu ir su grietinės ir sviesto pad. 1,7T 150/20/30 **Daržovės 50 Žolelių arbata (nesald.) 200

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

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200

## 2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m. ir 6-10 m.) 2 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Avižinių dribsnių košė <sub>1,7</sub> T 200 Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle <sub>1,7</sub> 10/20  Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 100	Manų kr. Košė su cukr., ir cin. <sub>1,7</sub> T 200/4 Sausučiai <sub>1</sub> 20  Kakava su pienu <sub>7</sub> (sald.) 200 *Vaisiai 120	Grikių kruopų košė su sviestu <sub>7</sub> T 150/6; 200/8 Šviesi duona <sub>1</sub> su pupelių užtepėle TA 25/15; 30/20  Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 120; 120	Kukurūzų kruopų košė <sub>7</sub> T su sviestu <sub>7</sub> 200/5 Sūrio lazdelė <sub>7</sub> 40  Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 120	Perlinių kruopų košė <sub>1</sub> T su sviestu <sub>7</sub> TA 150/4; 200/5 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> 20/3/10; 30/4/15 Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 120; 120
<b>Pietūs</b>				
*Daržovių srb TA 150 Ruginė duona <sub>1</sub> 30 Plovas su kiauliena <sub>7</sub> T 150/50; 160/60 **Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200	*Trinta žied. kopūstų srb. sriuba TA 150 Skrebučiai <sub>1</sub> 10 Vištienos maltinukas <sub>1,3</sub> T 80;100 Virtos kruopos (grikliai/ryžiai/avižinės/perlinės) TA 80 **Daržovių salotos su nerafinuotu aliejumi 80  Pagardintas stalo vanduo 200	*Barščiai su bulvėmis ir jog. grietine <sub>7</sub> T; 150/15 Ruginė duona <sub>1</sub> 30 Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis <sub>3</sub> T 100 Bulvių košė <sub>7</sub> T 80;100 **Daržovių salotos su jogurtu <sub>7</sub> 70 **Daržovės 30  Pagardintas stalo vanduo 200	*Agurkinė sriuba su perlinėmis <sub>1</sub> kruopomis TA 150 Ruginė duona <sub>1</sub> 30 Troškinta kalakutiena <sub>1,7</sub> T 60/40; 70/50 Virtos kruopos (grikliai/ryžiai/avižinės/perlinės) TA 80 **Daržovės 80 <b>arba</b> virtos/garintos daržovės 80.  Pagardintas stalo vanduo 200	*Tiršta daržovių srb.su pupelėmis ir bulguro kr. 100;150 Ruginė duona <sub>1</sub> 25; 30 Kepta (riebi) žuvis <sub>4</sub> T 75;100 Virtos bulvės TA 80 **Daržovės 80  Pagardintas stalo vanduo 200
<b>Vakarienė</b>				
Avinžirnių ir bulvių kepsniukai <sub>1,3</sub> T su jogurtine grietine <sub>7</sub> 120/30; **Daržovės 50 Žolelių arbata (nesald.) 200	Omletas <sub>1,3,7</sub> T 100 Šviesi duona su sviestu <sub>1,3</sub> 30/5; **Daržovės 50  Arbatžolių arbata (nesald.) 200	Lietiniai <sub>1,3,7</sub> su jogurto <sub>7</sub> ir uogienės padažu 120/35  Kmylių arbata (nesald.) 200	Kepti varškėčiai <sub>1,3,7</sub> T su sald. jogurto padažu 140/30  Žolelių arbata (nesald.) 200	Makaronai su sviesto ir grietinės pad. <sub>1,7</sub> T su šparaginėmis pupelėmis su „Mocarela“ sūriu <sub>7</sub> 150/15/50 **Daržovės 50 Žolelių arbata (nesald.) 200

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

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200

## 2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m. ir 6-10 m.) 3 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Avižinių kruopų košė <sup>1,7</sup> T 200 su trintų uogų padažu su bananais Duoniukai arba trapučiai <sup>1</sup> su varškės <sup>7</sup> užtepėle (sald.) 10/20 Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 100	Kvietinių kruopų košė su sviestu <sup>1,7</sup> T 150/6; 200/8 Šviesi duona su sviestu <sup>1,7</sup> ir daržovėmis 30/6/20; 35/7/25 Arbatžolių arbata (nesald.) 200 *Vaisiai 100; 100	Penkių javų dribsnių košė su sviestu <sup>1,7</sup> T 200/8 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sup>1,7</sup> 30/4/15 Arbatžolių arbata (neald.) 200 *Vaisiai 120	Kiaušinių košė <sup>3</sup> T 100 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 30 Šviesi duona su sviestu <sup>1,7</sup> 30/6 Arbatžolių arbata (neald.) 200 *Vaisiai 120	Grikių kruopų košė su sviestu <sup>7</sup> T 200/8 Sūrio lazdelė <sup>7</sup> 20 Arbatžolių arbata (neald.) 200 *Vaisiai 100
<b>Pietūs</b>				
*Trinta bulvių-morkų ir raud. lęšių srb. TA 150 Skrebučiai 10 Kiaulienos guliašas <sup>1,7</sup> T 75/45;90/60 Virtos bulvės TA 80 **Daržovės 80 Pagardintas stalo vanduo 200	*Barščiai su bulvėmis TA 150 Ruginė duona <sup>1</sup> 30 Vištienos kepinukas <sup>3</sup> T 80 Troškintos ryžių kruopos TA 80 **Šviežios daržovės 80 Pagardintas stalo vanduo 200	*Žirnių sriuba TA 150 Ruginė duona 30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 80;100 Virtos bulvės TA 80 **Daržovių salotos su neraf.al. 40 **Daržovės 40 Pagardintas stalo vanduo 200	*Daržovių sriuba TA 150 Ruginė duona <sup>1</sup> 30 Plovas su kalakutiena <sup>7</sup> T 140/50; 160/60 **Daržovės 80 Pagardintas stalo vanduo 200	*Agurkinė srb su perl. kr. <sup>1</sup> TA 200 Ruginė duona <sup>1</sup> 30 Žuvies maltinukas <sup>1,3,4</sup> T 80;100 Bulvių košė <sup>7</sup> ,T 80 **Daržovės 80 Pagardintas stalo vanduo 200
<b>Vakarienė</b>				
Pica <sup>1,7</sup> su vištiena 80/80 <b>ARBA</b> Sklindžiai <sup>1,3,7</sup> su obuoliais ir jogurto-uogienės <sup>7</sup> padažu 120/35 Žolelių arbata (nesald.) 200	Makaronai su sūriu <sup>7</sup> T 150/20; su Rausvuuju darž. pad. arba su Baltuoju darž.pad. <sup>1,9</sup> 25 **Šviežios daržovės 30;50 Žolelių arbata (nesald.) 200	Varškės pudingas <sup>1, 3,7</sup> T su saldaus jogurto pad. <sup>7</sup> 140/30 Žolelių arbata (nesald.) 200	Bulvių ir cukinijų plokštainis <sup>3</sup> T su jogurtine grietine <sup>7</sup> 180/35 **Daržovės 30 Kefyras 120	Pieniška kr.srb. <sup>1,7</sup> T 150arba pieniška mak.srb. <sup>1,7</sup> T 200 su Karštu sumuštininiu su sviestu ir ferm.sūriu. <sup>1,7</sup> 30/6/15 arba Su šviesia duona su sviestu ir ferm.sūriu. <sup>1,7</sup> 30/6/15 arba Su Namine bandele <sup>1,3,7</sup> 40

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

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200

„\*\*“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „\*\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200