

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona 20/25 Avokado užtepėlė 15/20 ARBA Pupelių užtepėlė 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Sorų kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėlė 10/15 10/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Virtas kiaušinis T 60/60 **Daržovės 40/40 Žalieji žirneliai/kukurūzai (konserv.) 15/20 Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 25/5/10 35/7/20 Arbatžolių arbata (nesald.) *Vaisiai 100/120	Grikių kr. košė su neraf. al. TA 150/6 200/7 Šviesi duona su lydytu sūriu 30/15 35/20 Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35/40 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	Manų kr. košė su cin ir cukr. T 150/3 200/4 Šviesi duona su sviestu 20/4 30/4 Kakava su pienu (sald.) 150/200
<b>Pietūs</b>				
*Žirnių-perlinių kruopų sriuba TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Kiaulienos maltinukas T 60/80 Bulvių košė T 60/80 **Daržovės 30/40 **Daržovių sal. su neraf. al. 40/40 *Vaisiai 100/100 Pagardintas stalo vanduo	*Daržovių srb. TA 100/150 100/150 Ruginė duona 25/30 Vištienos maltinukas T 60/80 Virtos kr. TA (pvz. ryžių kr.) **Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 *Vaisiai 120/120 Pagardintas stalo vanduo	*Daržovių sultinys su makaronais TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškintas jautienos maltinukas T (lopšelis) 60 Jautienos befstrogenas T (darželis) 70/30 Bulvių košė TA 60/80 **Daržovės 80 (darželis) **Daržovių sal. su neraf. al. 70 (lopšelis) Pagardintas stalo vanduo	*Barščiai su pupelėmis TA 100/150 Jogurtinė grietinė 10/15 Ruginė duona 25/30 Kepta žuvis (liesa) T 75/100 Virtos bulvės TA 60/80 **Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 *Vaisiai 100/120 Pagardintas stalo vanduo	*Trinta žied. kopūstų srb. TA 100/150 Skrebučiai TA 8/10 Plovas su kalakutiena T 100/40 140/50 **Daržovės 70/80 *Vaisiai 80/80  Pagardintas stalo vanduo
<b>Vakarienė</b>				
Virti varškėčiai su jogurto ir uogienės pad. T 120/30 150/35 Kmylių arbata (nesald.)	Lietiniai su jogurtu ir uogiene/džemu 100/15/10 120/20/15 Arbatžolių arbata (nesald.)	Pieniška kr. srb. T 150/200 Riestainis 40/50 Žolelių arbata (nesald.)	Makaronai su trošk. višt. pad. T 105/30 125/50 **Daržovės 40/50 Kmylių arbata (nesald.)	Varškės ir morkų apkepas T su trintų uogų pad. su bananais 120/30 150/35 Žolelių arbata (nesald.)

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150 darželis 200

„\*\*“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Penkių javų dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai/trapučiai su moliūgų ir avinžirnių užtepėle A 10/15 15/20 Kmyną arbata (nesald.)	Avižinių kr. košė su sviestu T 150/4 200/5 Trintų uogų pad. su bananais 15/20 Šviesi duona su sviestu 20/2 20/3 Žolelių arbata (nesald.) * Vaisiai 80/100	Omlėtas T 80/100 Šviesi duona su sviestu 30/6 35/7 **Daržovės 40/40 Žalieji žirneliai arba kukurūzai (konserv.) 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Kukurūzų kruopų košė su sviestu, cinamonu ir cukrumi T 150/6/3 200/8/4 Kakava su pienu (sald.) Sausučiai 10/10	Miežinių kruopų košė su neraf. al. TA 150/6 200/7 Duoniukai/trapučiai su su lydytu sūriu 10/15 15/20 Arbatžolių arbata (nesald.)
<b>Pietūs</b>				
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Kiaulienos mažylių balandėlis T 80/100 Virtos bulvės TA 60/80 **Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 *Vaisiai 100/120 Pagardintas stalo vanduo	*Trinta cukinijų/moliūgų srb TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškinta vištiena 50/20 60/40 Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA 60/80 ** Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 Pagardintas stalo vanduo	*Pupelių srb. TA 100/150 Ruginė duona 20/20 Jautienos kukuliai 70/80 Bulvių košė su morkomis TA 60/80 ** Daržovių sal. su neraf. al. 40/50 **Daržovės 30/30 *Vaisiai 80/80 Pagardintas stalo vanduo	*Raugintų kopūstų srb. su bulvėmis TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Kepta žuvis (riebi) 50/75 Virtos kruopos TA (pvz. ryžių) 60/80 **Daržovės 70/80 *Vaisiai 120/120 Pagardintas stalo vanduo	*Barščiai su bulvėmis TA 100/150 Grietinė 8/10 Ruginė duona 25/30 Kalakutienos maltinukas T 60/80 Bulvių košė T 60/80 **Daržovės 30/40 + daržovių sal. su neraf. al. 40/40 Pagardintas stalo vanduo *Vaisiai 120/150
<b>Vakarienė</b>				
Virti varškėčiai T 120/150 Saldus jogurto pad. 20/30 Arbatžolių arbata (nesald.)	Sklindžiai su jogurto ir uogienės pad. 120/25 150/30 Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	Pieniška mak. srb. T 150/200 Bandelė 40/50 Kmyną arbata (nesald.)	Pica su vištienos įdaru T 60/60 80/80 ARBA Žirnių ir bulvių košė T 160/200 **Daržovės 40/50 Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės ir ryžių apkepas T su jogurto ir trintų uogų pad. 120/15/10 150/20/15 Kmyną arbata (nesald.)

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150 darželis 200

„\*\*“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „T“ – tausojančios „A“ - augalinės

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

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>Pusryčiai</b>				
Kvietinių kruopų košė su sviestu T 150/6 200/8 Duoniukai arba trapučiai su varškės užtepėle (sald.) 10/15 15/20 Žolelių arbata (nesald.) *Vaisiai 80/80	Sorų kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Sūrio lazdelė 20/20 Arbatžolių arbata su citrina (sald.)	Kiaušinių košė T 70/80 **Daržovės 70/80 Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/6/15 35/7/20 Arbatžolių arbata (nesald.)	Avižinių dr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Trintų uogų pad. su bananais 25/35 Kakava su pienu (sald.) 150/200 Sausučiai 10/10	Ryžių kr. košė su sviestu T 150/6 200/8 Šviesi duona sviestu 20/2 20/3 Tarkuotos morkos/morkų lazdelės 35/40 Žolelių arbata (neald.) *Vaisiai 80/80
<b>Pietūs</b>				
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Plovas su kiauliena T 110/40 150/50 **Daržovės 70/80 Pagardintas stalo vanduo	*Agurkinė srb su perl.kr. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Vištienos kepinukas T 60/80 Bulvių košė TA 60 80 **Daržovių sal. su neraf. al. 70/80 *Vaisiai 120/120 Pagardintas stalo vanduo	*Kopūstų srb. su bulvėmis TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Jautienos ir kiaulienos maltinukas 60/80 Virtos kvietinės Kuskus kruopos TA 60/80 **Daržovės 70/80 Pagardintas stalo vanduo *Vaisiai 80/120	*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA 100/150 Skrebučiai 8/8 ARBA Pupelių srb. + ruginė duona 25/30 Žuvies maltinukas T 60/80 Virtos bulvės TA 60/80 ** Daržovės 20/30 + daržovių sal. su neraf. al. 50/50 *Vaisiai 100/120 Pagardintas stalo vanduo	*Žirnių srb. TA 100/150 Ruginė duona 25/30 Troškinta kalakutiena T 50/20 60/40 Virtos kruopos TA (pvz. grikių) 60/80 **Daržovių sal. su neraf. 50/60 **Daržovės 20/20 Pagardintas stalo vanduo
<b>Vakarienė</b>				
Pieniška mak. srb. T 150/200 Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu 30/6/15 35/7/20 Kmylių arbata (nesald.)	Lietiniai su varškės įdr. 100/40 120/45 Jogurto ir uogienės pad. 15/15 Žolelių arbata (nesald.)	Kepti varškėčiai su saldžiu grietinės pad. T 90/10 110/16 Kmylių arbata (nesald.)	Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T 150/15 200/20 **Daržovės 30/40 Arbatžolių arbata (nesald.)	Varškės pudingas su jogurtu ir trintų uogų pad. T 120/10/20 150/10/25 Arbatžolių arbata (nesald.)

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150 darželis 200

„\*\*“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „T“ – tausojantis „A“ - augalinis