

15 DIENŲ EINAMOSIOS SAVAITĖS VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<u>Avižinė košė su sviestu 200/150, trintos uogos 34/28, nesaldinta arbata 150/150, šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu 61/43.</u>	Grikių kruopų košė su sviestu 200/150, nesaldinta arbata 150/150, <u>ruginė duona su sviestu ir pomidoru 67/50.</u>	<u>Manų košė su cinamonu 200/150, uogienė 20/15, nesaldinta arbata 150/150, kepti sumuštiniai su obuoliais 63/51.</u>	<u>Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais 200/150, nesaldinta kminų arbata 150/150, šviesi duona su sviestu ir dešra 62/45.</u>	<u>Omletas 100/80, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi 80/60, ruginė duona 30/20, nesaldinta arbata 150/150 .</u>
PRIEŠPIEČIAI	Vaisiai 160/140.	Vaisiai 160/140.	<u>Varškė su trintais bananais 90/70.</u>	Vaisiai 100/80.	Vaisiai 160/140.
PIETŪS	<u>Žirnių - miežinių kruopų sriuba 150/100, ruginė duona 30/20, kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu 108/84, virtos bulvės 65/55, švieži agurkai 45/40, švieži pomidorai 45/40.</u>	<u>Trinta moliūgų sriuba 150/100, kepta jūros lydekos filė 80/70, bulvių košė 60/50, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi 80/60, švieži agurkai 45/40.</u>	<u>Burokėlių sriuba 150/100, garuose virti vištienos kukuliai 64 /55, daržovių padažas 30/20, ryžių košė su ciberžole 65/55, pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 80/70.</u>	<u>Pupelių sriuba 150/100, troškinta mėsa su padažu 120/80, virti makaronai 60/50, kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi 60/50, švieži pomidorai 45/40.</u>	<u>Agurkinė sriuba 150/100, virti kalakutienos kukuliai 70/60, grikių košė 65/55, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 80/70.</u>
VAKARIENĖ	<u>Varškės apkepas 145/120, natūralus jogurtas paskanintas uogiene 35/30, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Skryliai su varške 150/130, grietinė 20/15, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Bulvių kukuliai 150/120, sviesto - grietinės padažas 15/11, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Kepti varškėčiai 100/80, trintos uogos 34/28, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Pieniška perlinių kruopų sriuba 200/150, šviesi duona su sviestu 43/30.</u>

Alergenų turintys produktai pabraukti . Pirmieji skaičiai nurodo darželinuko porcijos dydį, antrieji – lopšelio porcijos dydį. Daržovės gali keistis priklausomai nuo daržovių sezoniškumo.

2 SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais 200/150, nesaldinta arbata 150/150, <u>šviesi duona su sviestu 43/30.</u>	<u>Ryžių košė su sviestu 200/150, nesaldinta arbata 150/150, grūdų traputis su varškės užtepu 10/26; 20/39.</u>	<u>Miežinių kruopų košė su sviestu 200/150, šviesi duona su sviestu ir dešra 63/45, nesaldinta arbata 150/150.</u>	Omletas su sūriu 110/88, švieži agurkai 35/35, <u>ruginė duona 30/20,</u> nesaldinta arbata 150/150.	<u>3 – grūdų košė su sviestu 200/150, nesaldinta kmyņu arbata 150/150, kepti sumuštiniai su obuoliais 63/51.</u>
PRIEŠPIEČIAI	Vaisiai 160/140.	Vaisiai 160/100	Vaisiai 160/80.	Vaisiai 160/140.	Vaisiai 160/140 .
PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba 150/100, <u>vištienos šlaunelių troškiny su daržovėmis 120/100,</u> virtos bulvės 65/55, pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 80/70 .	<u>Žirnių – kvietinių kruopų sriuba 150/100, ruginė duona 30/20, žuvies maltinis 80/70, bulvių košė 60/50, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi 80/60, švieži pomidorai 45/40 .</u>	Burokėlių sriuba su pupelėmis 150/100, <u>mažylių balandėliai su kiauliena 100/80, virtos bulvės 65/55, grietinės – pomidorų padažas 20/15,</u> rauginti agurkai 35/35.	<u>Pomidorų sriuba su daržovėmis ir grietine 150/100, malti kalakutienos kepsneliai 75/50, perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 75/55, kopūstų – agurkų salotos su alyvuogių aliejumi 75/55.</u>	<u>Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis 150/100, virtinukai su mėsa 200/150, grietinė 20/15, raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50/40.</u>
VAKARIENĖ	<u>Varškės spygliukai 150/120, sviesto – grietinės padažas 15/11, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 200/150,</u> nesaldinta kmyņu arbata 150/150.	<u>Lietiniai blynai 120/100, natūralus jogurtas paskanintas uogiene 35/30, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Virtų bulvių piršteliai su varške 180/150, sviesto – grietinės padažas 15/11,</u> nesaldinta arbata 150/150.	<u>Pieniška makaronų sriuba 200/180, šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 61/43.</u>

Alergenų turintys produktai pabraukti . Pirmieji skaičiai nurodo darželinuko porcijos dydį, antrieji – lopšelio porcijos dydį. Daržovės gali keistis priklausomai nuo daržovių sezoniškumo.

3 SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<u>Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/150, nesaldinta arbata 150/150, šviesi duona su sviestu 43/30.</u>	Ryžių košė <u>su sviestu</u> 200/150, trinti konservuoti vaisiai 20/15, <u>pienas 120/100</u> .	<u>Avižinė košė su sviestu 200/150, nesaldinta arbata 150/150, duona su sviestu ir dešra 62/45</u> .	<u>Manų košė su sviestu</u> 200/150, trinti konservuoti vaisiai 20/15, grūdų traputis 16/16, nesaldinta arbata 150/150.	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais 200/150, nesaldinta kmynų arbata 150/150, <u>šviesi duona su sviestu ir pomidoru 67/50.</u>
PRIEŠPIEČIAI	Vaisiai 160/80.	Vaisiai 140/100.	Vaisiai 160/160.	Vaisiai 160/140.	Vaisiai 160/140.
PIETŪS	Lęšių sriuba su daržovėmis 150/100, vištienos kukuliai 70/50, <u>daržovių padažas 30/20</u> , grikių košė 65/55, pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi 80/70.	<u>Perlinių kruopų – brokolių sriuba 150/100, ruginė duona 30/20, jūrinių lydekų filė kotletai 70/60</u> , virtos bulvės 65/55, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi 80/60, švieži agurkai 45/40.	Šviežių kopūstų sriuba 150/100, <u>kiaulienos maltinis 75/50, perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 75/55</u> , troškintos daržovės 61/51, šviežios daržovės (morkos ir agurkai) 50/40.	<u>Burokėlių sriuba 150/100, plovos su kiaušiena 190/145, rauginti agurkai 35/35, švieži pomidorai 45/40.</u>	Žirnių – <u>miežinių kruopų sriuba 150/100, ruginė duona 30/20, virtiniai su varške 200/150, sviesto – grietinės padažas 15/11.</u>
VAKARIENĖ	<u>Virti varškėčiai su avižių sėlenomis su natūraliu jogurtu ir uogomis (pagal sezoniškumą) 150/120, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Virti makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) dešrelėmis 196/165, rauginti agurkai 35/35, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Pieniška miltinių kukulaičių sriuba 200/150, šviesi duona su sviestu 43/30.</u>	<u>Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai 140/100, natūralus jogurtas paskanintas uogiene 35/30, nesaldinta arbata 150/150.</u>	<u>Bulvių košė 180/160, kefyras 180/160.</u>

Alergenų turintys produktai pabraukti .Pirmieji skaičiai nurodo darželinuko porcijos dydį, antrieji – lopšelio porcijos dydį. Daržovės gali keistis priklausomai nuo daržovių sezoniškumo.

PARENGĖ : JONIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO MITYBOS SPECIALISTĖ RASA NAINIENĖ