

PENKIOLIKOS DIENŲ PERSPEKTYVINIS VAIKŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS I SAVAITĖ

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
PIRMADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška kukurūzų košė su uogomis • Batonas su sviestu • Nesaldinta vaisinė arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis • Pilno grūdo ruginė duona • Kalakutienos guliašas • Bulvių košė • Kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir alyvuogių aliejumi • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronai su varške • Nesaldinta arbatžolių arbata
ANTRADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška miežinių kr. košė su uogomis • Batonas pilno grūdo • Nesaldinta vaisinė arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Barščių sriuba • Juoda duona su saulėgrąžomis • Žemaičių blynai su kiauliena • Jogurtinė grietinė • Marinuoti agurkai • Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelta miltų blynėliai su cukinijomis • Natūralus jogurtas • Kefyras
TREČIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Kuskuso kruopų košė • Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu • Nesaldinta vaisių arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Žinių sriuba su svogūnais ir morkomis • Pilno grūdo ruginė duona • Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas • Virti ryžiai • Morkos su alyvuogių aliejumi • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Varškės ir ryžių apkepas • Uogos • Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė, pomidorais • Nesaldinta vaisinė arbata
KETVIRTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Omletas su fermentiniu sūriu • Viso grūdo ruginė duona • Pjaustyti pomidorais • Žirneliai • Nesaldinta arbatžolių arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Trinta morkų sriuba • Viso grūdo ruginė duona • Karališki balandėliai su kiauliena • Bulvių košė • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Griklių ir spelta miltų blynai su bananais • Uogos • Natūralus jogurtas • Pienas
PENKTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Brinkinti griekiai • Nesaldinta vaisinė arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Pupelių sriuba • Viso grūdo ruginė duona • Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai • Virtos perlinės kruopos • Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir alyvuogių aliejumi • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška makaronu sriuba • Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais ir pomidorais • Nesaldinta žolelių arbata

Prireikus, valgiaraštyje patiekalai ir maisto produktai gali būti keičiami kitais, tos pačios maisto grupės produktais.

PENKIOLIKOS DIENŲ PERSPEKTYVINIS VAIKŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS II SAVAITĖ

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
PIRMADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Penkių kruopų košė su saulėgražomis • Varškės sūris • Uogos • Pienas <p align="center">10:00 Vaisiai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ryžių kruopų sriuba • Pilno grūdo ruginė duona • Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis • Virti miežiniai perliukai • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Virti makaronai • Troškintos maltos jautienos padažas • Troškintos daržovės • Nesaldinta vaisinė arbata
ANTRADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis • Pienas <p align="center">10:00 Vaisiai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pupelių sriuba • Pilno grūdo ruginė duona • Plovas su kalakutiena • Marinuoti agurkai • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Orkaitėje keptos bulvės su fermentinių sūriu • Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi • Nesaldinta arbatžolių arbata
TREČIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Grikių kruopų košė su pienu • Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais, pomidorais • Nesaldinta vaisinė arbata <p align="center">10:00 Vaisiai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Daržovių sriuba • Pilno grūdo ruginė duona • Bulvių plokštainis su vištiena • Jogurtinė grietinė • Morkų lazdelės • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelta miltų sklandžiai su obuoliais • Natūralus jogurtas • Uogos • Pienas
KETVIRTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška manų kruopų košė su uogomis • Varškės sūris • Nesaldinta žolelių arbata <p align="center">10:00 Vaisiai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trinta daržovių sriuba • Viso grūdo duona • Kiaulienos guliašas • Virti makaronai • Kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis • Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bulvių košė • Kefyras
PENKTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Virti kiaušiniai • Virtos grikių kruopos • Žirneliai • Nesaldinta vaisinė arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Raugintų kopūstų sriuba • Viso grūdo ruginė duona • Jūrinių lydekų filės kotletai • Bulvių košė • Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Varškės ir morkų apkepas • Natūralus jogurtas • Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais • Nesaldinta čiborelių arbata

Prireikus, valgiaraštyje patiekalai ir maisto produktai gali būti keičiami kitais, tos pačios maisto grupės produktais.

PENKIOLIKOS DIENŲ PERSPEKTYVINIS VAIKŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS III SAVAITĖ

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
PIRMADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Avižinė kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis • Nesaldinta arbatžolių arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Daržovių sriuba sriuba • Pilno grūdo ruginė duona • Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai • Avinžirnių troškinys • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Varškės apkepas • Natūralus jogurtas • Pienas
ANTRADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Grikių kruopų košė • Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais • Nesaldinta kmynų arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Žirnelių sriuba • Pilno grūdo ruginė duona • Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle • Bulvių košė • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu • Varškės sūris • Nesaldinta arbatžolių arbata
TREČIADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto ir uogomis • Nesaldinta arbatžolių arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Barščių sriuba su pupelėmis • Juoda duona su saulėgrąžomis • Orkaitėje kepta kalakutienos maltinukas / filė • Perlinis kuskusas • Šviežių agurkų salotos • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais • Natūralus jogurtas • Ryžių traputis • Nesaldinta vaisinė arbata
KETVIRTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Omletas • Juoda duona su saulėgrąžomis • Pjaustyti pomidorai • Vaisiai • Nesaldinta vaisinė arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Perlinių kruopų sriuba • Viso grūdo ruginė duona • Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") • Pilno grūdo makaronai • Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi • Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Varškės spygliukai • Natūralus jogurtas • Grikių trapučiai • Nesaldinta vaisinė arbata
PENKTADIENIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto • Nesaldinta vaisinė arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Trinta daržovių sriuba • Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai • Virti ryžiai su kariu • Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu • Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) • Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) 	<ul style="list-style-type: none"> • Orkaitėje kepti varškėčiai • Uogos • Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu • Nesaldinta arbatžolių arbata

Prireikus, valgiaraštyje patiekalai ir maisto produktai gali būti keičiami kitais, tos pačios maisto grupės produktais.