

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|--|--|---|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) | Grikių košė su morkomis (augalinis, tausojantis) Pilno grūdo duona su sviestu | Manų košė su šaldytomis trintomis uogomis (tausojantis) | Omletas, (tausojantis) agurkas, | Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis) |
| Melisų arbata (nesaldinta) | Juoda arbata (nesaldinta) | Varškės sūris su medumi | Pilno grūdo duona su sviestu | Ramunėlių arbata (nesaldinta) |
| *Morkos (smulkintos lazdelėmis) | *Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu. | Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | *Vaisių salotos su natūraliu jogurtu |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis) | **Burokėlių sriuba su grietine | **Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) | **Pupelių sriuba su daržovėmis | **Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis) | Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis) | Troškintas jautienos ir kiaulienos kukulis (tausojantis) | Kepta lašišos filė (tausojantis) | Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) |
| Virtos bulvės | Virti ryžiai su ciberžole | Virtos perlinės kruopos | Bulvių košė | Virti lęšiai |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi | Salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi | Kopūstų salotos su ***aliejumi | Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir ***aliejumi | Pomidoras Agurkas |
| Agurkas | Agurkas | Pomidoras | Pomidoras | |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) | Bulvių piršteliai su varške, grietine (tausojantis) | Kepti cukinijų blynai, trinti konservuoti vaisiais | Daržovių troškiny su griekiais (augalinis, tausojantis) Grūdų traputis su varškės užtepu | Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Kefyras | Pienas | Pienas | Avižiniai sausainiai su bananais |

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. ** sriuba tiekama didesniu kiekiu, jei patiekama papildomo maitinimo metu,
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

2 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|---|---|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Grikių košė su morkomis (augalinis, tausojantis) Pilno grūdo duona su sviestu | Ryžių košė su šaldytomis trintomis uogomis arba konservuotais vaisiais (tausojantis) | Penkių grūdų dribsniu košė su uogomis ir vaisiais (sezoniniai, šaldyti) (augalinis, tausojantis) | Miežinių kruopų košė (tausojantis) Grūdų traputis su varškės užtepu | Virtas kiaušinis, (tausojantis) žali žirnėliai, agurkas, pilno grūdo duona su sviestu |
| Juoda arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) |
| *Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu | *Smulkinti bananai su trintomis braškėmis | Varškės sūris su medumi arba trintais konservuotais vaisiais | *Vaisiai | *Morkos (smulkintos lazdelėmis) |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| **Pupelių sriuba su daržovėmis | **Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis) | ** Žirnių sriuba su daržovėmis | **Trinta žiedinių kopūstų su daržovėmis sriuba (augalinis) | **Trinta lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis) |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) Daržovių padažas | Paukštienos troškinys su daržovėmis (tausojantis) Virtos perlinės kruopos | Žuvies maltinis arba žuvies apkepas (tausojantis) | Ryžių troškinys su kalakutienu ir daržovėmis (tausojantis) | Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis) |
| Virtos bulvės | Pomidoras | Bulvių košė | - | Virti griekiai |
| Kopūstų salotos su agurkais ir ***aliejumi Pomidoras | Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi Pomidoras | Burokėlių salotos su agurkais, žirnėliais ir ***aliejumi Agurkas | Salotos su pomidorais ir ***aliejumi Agurkas | Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir ***aliejumi |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Virtų bulvių ir varškės kotletai | Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) | Omletas, (tausojantis) pomidoras, pilno grūdo duona su sviestu | Bananų ir obuolių sklindžiai su natūraliu jogurtu | Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) arba kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis) |
| Natūralus jogurtas | Melisų arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Pienas | Trintos šaldytos uogos |
| Kefyras | | | | Pienas |

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. ** sriuba tiekama didesniu kiekiu, jei patiekama papildomo maitinimo metu,
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

3 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|---|--|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis) | Avižinių dribsniu košė su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis) | Grikių košė su morkomis (augalinis, tausojantis) Grūdų traputis su varškės užtepu | Omletas (tausojantis), agurkas |
| Melisų arbata (nesaldinta) | Varškės sūris su konservuotais vaisiais | Pienas | Juoda arbata (nesaldinta) | Pilno grūdo duona su sviestu |
| *Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis | Pienas | *Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis | *Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu | Čiobrelių arbata (nesaldinta) Morkos (smulkintos lazdelėmis) |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis) | **Pupelių sriuba su daržovėmis | **Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) | **Burokėlių sriuba su grietine | **Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis) |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis) | Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) | Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis) | Viso grūdo virti makaronai su jautiena (veršiena) (tausojantis) | Kepta lašišos filė (tausojantis) |
| Virti griekiai | Virtos bulvės | Bulvių košė | | Virti lęšiai |
| Špinatų salotos su pomidorais ir ***aliejumi | Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi | Kopūstų salotos su ***aliejumi | Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir ***aliejumi | Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir ***aliejumi |
| Agurkas | Pomidoras | Agurkas | | Agurkas |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Varškės spygliukai, (tausojantis) grietinė | Virtas kiaušinis (tausojantis), žirneliai, agurkas, pilno grūdo duona su sviestu | Lietiniai su varške ir natūraliu jogurtu | Varškės apkepas su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis) | Bulvių ir varškės piršteliai su natūraliu jogurtu (tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Melisų arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Kefyras |

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. ** sriuba tiekama didesniu kiekiu, jei patiekama papildomo maitinimo metu,
3. ***aliejus (saulėgražų, alyvuogių, moliūgų).

4 SAVAITĖ

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|--|--|--|---|---|
| PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI | PUSRYČIAI |
| Ryžių dribsnių košė su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis) | Omletas (tausojantis), pomidoras, žali žirneliai, pilno grūdo duona su sviestu | Manų kruopų košė su uogiene (tausojantis) | Grikių kruopų košė su morkomis (augalinis, tausojantis) | Kukurūzų kruopų košė arba *sorų kruopų košė (tausojantis) |
| Pienas | Melisų arbata (nesaldinta) | Pienas | Varškės sūris su trintais konservuotais vaisiais | Melisų arbata (nesaldinta) |
| *Bananų ir apelsinų desertas | | | Pienas | * Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu |
| PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS | PIETŪS |
| *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. | *Vaisiai 10 val. |
| **Burokėlių sriuba su grietine | **Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis) | ** Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) | **Trinta lęšių sriuba su daržovėmis | **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis) |
| Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona | Pilno grūdo duona |
| Kalakutienos troškinys su daržovėmis (tausojantis) Virtos perlinės kruopos | Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) | Ryžių troškinys su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis) | Žuvies maltinis (tausojantis) | Paukštienos maltinis (tausojantis) pomidorų ir grietinės padažas |
| Kopūstų salotos su ***aliejumi | Virti griekiai | Agurkas | Bulvių košė | Virtos bulvės |
| Pomidoras | Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi | Salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi | Burokėlių salotos su ***aliejumi | Troškintos morkos su žaliais žirneliais |
| | Agurkas | | Pomidoras | Agurkas |
| VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ | VAKARIENĖ |
| Daržovių troškinys su pupelėmis, (augalinis, tausojantis) pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu | Virtų bulvių ir varškės kotletai su natūraliu jogurtu | Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) | Varškės, morkų ir avižinių dribsnių, blynai su uogiene | Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) |
| Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Kefyras | Čiobrelių arbata (nesaldinta) | Ramunėlių arbata (nesaldinta) | Varškės desertas su konservuotais vaisiais arba sezoninėmis uogomis |

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. ** sriuba tiekama didesniu kiekiu, jei patiekama papildomo maitinimo metu,
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).