

# 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 ( <b>augalinis, tausojantis</b> ) Pilno grūdo duona su sviestu	Ryžių košė su šaldytomis trintomis uogomis arba konservuotais vaisiais ( <b>tausojantis</b> )	Penkių grūdų dribsniu košė su uogomis ir vaisiais (sezoniniai, šaldyti) ( <b>augalinis, tausojantis</b> )	Miežinių kruopų košė ( <b>tausojantis</b> ) Grūdų traputis su varškės užtepu	Virtas kiaušinis, ( <b>tausojantis</b> ) 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 ( <b>augalinis</b> )	** Žirnių sriuba su daržovėmis	**Trinta žiedinių kopūstų su daržovėmis sriuba ( <b>augalinis</b> )	**Trinta lęšių sriuba su daržovėmis ( <b>augalinis</b> )
Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona	Pilno grūdo duona
Kiaulienos maltinis ( <b>tausojantis</b> ) Daržovių padažas	Paukštienos troškinys su daržovėmis ( <b>tausojantis</b> ) Virtos perlinės kruopos	Žuvies maltinis arba žuvies apkepas ( <b>tausojantis</b> )	Ryžių troškinys su kalakutienu ir daržovėmis ( <b>tausojantis</b> )	Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai ( <b>tausojantis</b> )
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 ( <b>tausojantis</b> )	Omletas, ( <b>tausojantis</b> ) pomidoras, pilno grūdo duona su sviestu	Bananą ir obuolių sklindžiai su natūraliu jogurtu	Kukurūzų kruopų košė ( <b>tausojantis</b> ) arba kukurūzų kruopų apkepas ( <b>tausojantis</b> )
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

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>ANTRADIENIS</b>	<b>TREČIADIENIS</b>	<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PENKTADIENIS</b>
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PUSRYČIAI</b>
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)
<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>PIETŪS</b>
*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
<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
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 (saulėgrąžų, 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).