

I SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŲS	VAKARIENĖ
<b>PIRMADIENIS</b>	Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu(2,5%)(82%)(tausojantis) 150/5-200/5 GP Sausainiai 25-25 GK Kakava su pienu (2,5%) P 100-150	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis) 150-150 Grietinė 5-5 (30%) P Šviesi duona 20-30 G Makaronai (kietųjų kviečių) su troškintos kalakutienos ir pomidorų padažu, kietuoju sūriu (45%)(tausojantis) 90/50/4 -100/70/5 GP Pomidorai/agurkai*** 30/40-40/50 Vanduo paskanintas citrina 100-150 Sezoniniai vaisiai, uogos* 100-100	Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis) 100-130 PKG Saldus grietinės padažas 20-25 P Nesaldinta arbata (kmynų) 100-150
<b>ANTRADIENIS</b>	Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis) 150/5 -200/5 GP Grūdų paplotėlis su varškės užtepele (9%) GP 15/3/20-15/3/20 Arbatžolių arbata su citrina 100-150	Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis) 150-150 Grietinė (30%) 5-5 P Sėlenų duona (su pilno grūdo kvietiniais miltais) 20-20 G Mažylių balandėliai (kiauliena) su raudonu padažu (tausojantis) 80/15-95/20 KGP Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis) 60-80 GP Salotų (aisbergo, romaninių), agurkų, pomidorų salotos su ** aliejumi(augalinis) 40-50 Sezoninių daržovių lėkštelė 30-40 Vanduo paskanintas apelsinu 100-150 Sezoniniai vaisiai, uogos* 100-100	Mieliniai blynėliai pagardinti trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos) 120/20-150/25 PKG. Nesaldinta arbata (ramunėlių) 100-150
<b>TREČIADIENIS</b>	Ryžių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis) 150/5 -200/5 GP Šviesi duona su sviestu, virta pieniška dešra ir šviežiu agurku (82%) 20/4/15/20-30/5/20/20 GP Nesaldinta arbatžolių arbata 100-150	Šviczių kopūstų sriuba*** (augalinis)(tausojantis) 150-150 Grietinė (30%) 5-5 P Pilno grūdo ruginė duona 20-30 G L: vištienos troškiny su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis) 80(60/20) GP D: orkaitėje keptas vištienos filė iešmelis (tausojantis) 80 Virti griekiai su sviestu (82%) (tausojantis) 60/2-80/3 GP Agurkai***/pomidorai (augalinis) 40/20-40/40 Vanduo paskanintas melionu 100-150 Sezoniniai vaisiai, uogos*100-100	Varškės - morkų apkepas (9%) (tausojantis) 120-140 PKG Grietinė (30%) 15-20 P Nesaldinta arbata (melisų) 100-150 Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės) (augalinis)(tausojantis) 60/80
<b>KETVIRTADIENIS</b>	Virti makaronai (kietųjų kviečių) su sviestu ir fermentiniu sūriu (82%) (45%) (tausojantis) 120/5/12-150/7/15 GP Raugintų pasukų kokteilis su bananais ir uogomis (0,3%) 120-150 P	Bulvienė su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) 150-150 G Grietinė (30%) 5-5 P Ruginė duona 20-20 G Orkaitėje keptas lašišos maltinukas (tausojantis) 60-80 ŽGKP Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis) 60-80 P Virtų burokėlių, pupelių salotos su**aliejumi (augalinis) 40-50 Sezoninių daržovių lėkštelė 20-30 Vanduo paskanintas uogomis 100-150 Sezoniniai vaisiai, uogos* 100-100	Blynėliai su kakava (su spelta miltais) 120-150 GKP Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) 20-25 Nesaldinta arbata (vaisinė) 100-150
<b>PENKTADIENIS</b>	Trijų grūdų dribsnių košė su džiovintomis spanguolėmis ir riešutų sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis) 150/5/15-200/5/20 GPŽR Nesaldinta arbata (kinrožių) 100-150 Vaisių tyrėlė 120-120	Burokėlių sriuba*** (augalinis)(tausojantis) 150-150 Grietinė (30%) 5-5 P Pilno grūdo ruginė duona 20-30 G Orkaitėje keptas jautienos kukulis su raudonu padažu (tausojantis) 70/15-80/15 GKP Virtos bulvės (tausojantis) 60-80 Traškios kopūstų, saldžiųjų paprikų salotos su**aliejumi (augalinis) 45-55 Sezoninių daržovių lėkštelė 30-30 Vanduo paskanintas apelsinu 100-150 Sezoniniai vaisiai, uogos* 100-100	Omletas su daržovėmis (špinatų lapeliai, svogūnai) ir fermentiniu sūriu (45%)(tausojantis) 80(72/8-100(90/10) KP Šviesi duona su sviestu (82%) 20/4-30/5 GP L: konservuoti žali žirneliai/agurkai*** 20/30 D: pomidorai/agurkai*** 30/40 Arbatžolių arbata su citrina 100-150

\*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu; \*\*necrafinuotas šalto spaudimo alyvuogių, kanapių aliejus;

\*\*\*šaltuoju sezono metu švieži agurkai gali būti keičiami į raugintus arba konservuotus; šviežių kopūstų sriuba, salotos – į raugintų; šiltuoju sezono metu – burokėlių sriuba - į šalti-barščius su bulvėmis. Sezoninių daržovių lėkštelė – agurkai\*\*\*, pomidorai, paprika, ridikėliai, morkų lazdelės, brokolijai.

Lopšelis – darželis dalyvauja ES programoje „Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo ugdymo įstaigose“

Maisto produktų alergenų žymėjimas: glitimo turintys javai ir jų produktai - G; kiaušiniai - K; žuvis - Ž; pienas ir jo produktai - P; žemės riešutai ir jų produktai - ŽR; sezamo sėklos - Z