

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
1-7 Avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis)	15 Grikių košė su morkomis (augalinis, tausojantis) 1-7 Pilno grūdo duona su sviestu	7-1 Manų košė su šaldytomis trintomis uogomis (tausojantis)	7-3 Omletas, (tausojantis) agurkas,	1-15 Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis)
Melisų arbata (nesaldinta)	Juoda arbata (nesaldinta)	7 Varškės sūris su medumi	1-7 Pilno grūdo duona su sviestu	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
15 *Morkos (smulkintos lazdelėmis)	7 *Vaisių ir/ar uogų desertas su jogurtu.	Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	7 *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.
15 **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	15 **Burokėlių sriuba su grietine	15 **Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	15 **Pupelių sriuba su daržovėmis	15 **Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis
1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona
3 Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis)	3 Troškintas jautienos ir kiaulienos kukulis (tausojantis)	4 Kepta lašišos filė (tausojantis)	15 Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)
Virtos bulvės	Virti ryžiai su ciberžole	1 Virtos perlinės kruopos	7 Bulvių košė	1 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
7-1-3 Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	7-3 Bulvių piršteliai su varške, grietine (tausojantis)	1-3 Kepti cukinijų blynai, trinti konservuoti vaisiais	15 Daržovių troškiny su griekiais (augalinis, tausojantis) 1-7 Grūdų traputis su varškės užtepu	7-1 Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	7 Kefyras	7 Pienas	7 Pienas	1-3 Avižiniai sausainiai su bananais

Pastaba:

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

Alergenai maiste:

1. Glitimo turintys javai.
3. Kiaušiniai ir jų produktai
4. Žuvies produktai
7. Pienas ir jų produktai
15. Morkos ir moliūgai

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
15 Grikių košė su morkomis (augalinis, tausojantis) 1-7 Pilno grūdo duona su sviestu	1-7 Ryžių košė su šaldytomis trintomis uogomis arba konservuotais vaisiais (tausojantis)	1-7 Penkių grūdų dribsniu košė su uogomis ir vaisiais (sezoniniai, šaldyti) (augalinis, tausojantis)	1-7 Miežinių kruopų košė (tausojantis) 1-7 Grūdų traputis su varškės užtepu	3 Virtas kiaušinis, (tausojantis) žali žirneliai, agurkas, 1-7 pilno grūdo duona su sviestu
Juoda arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	7 Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)
7 *Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	*Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	7 Varškės sūris su medumi arba trintais konservuotais vaisiais	*Vaisiai	15 *Morkos (smulkintos lazdelėmis)
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.	*Vaisiai 10 val.
15 **Pupelių sriuba su daržovėmis	15 **Raugintų arba šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	15 ** Žirnių sriuba su daržovėmis	15 **Trinta žiedinių kopūstų su daržovėmis sriuba (augalinis)	15 **Trinta lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis)
1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona
3 Kiaulienos maltinis (tausojantis) Daržovių padažas	15 Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis) 1 Virtos perlinės kruopos	4-3 Žuvies maltinis arba žuvies apkepas (tausojantis)	1-15 Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	3-15 Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)
Virtos bulvės	Pomidoras	7 Bulvių košė	-	Virti griekiai
Kopūstų salotos su agurkais ir ***aliejumi Pomidoras	Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi Pomidoras	Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir ***aliejumi Agurkas	Salotos su pomidorais ir ***aliejumi Agurkas	Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir ***aliejumi
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
7-3 Virtų bulvių ir varškės kotletai	7-3-1 Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	3-7 Omletas, (tausojantis) pomidoras, 1-7 pilno grūdo duona su sviestu	1-7-3 Bananų ir obuolių sklandžiai su natūraliu jogurtu	7 Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) arba kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)
7 Natūralus jogurtas	Melisų arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	7 Pienas	Trintos šaldytos uogos
7 Kefyras				7 Pienas

Pastaba:

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

Alergenai maiste:

1. Glitimo turintys javai.
3. Kiaušiniai ir jų produktai
4. Žuvies produktai
7. Pienas ir jų produktai
15. Morkos ir moliūgai

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
1-7 Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	1-15 Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	1-7 Avižinių dribsniu košė su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis)	15 Grikių košė su morkomis (augalinis, tausojantis) 1-7,,Grūdų traputis su varškės užtepu	3-7 Omletas (tausojantis), agurkas
Melisų arbata (nesaldinta)	7 Varškės sūris su konservuotais vaisiais	7 Pienas	Juoda arbata (nesaldinta)	1-7 Pilno grūdo duona su sviestu
7 *Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis	7 Pienas	*Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	7 *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.
15 **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	15 **Pupelių sriuba su daržovėmis	15 **Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	15-7 **Burokėlių sriuba su grietine	15-1 **Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis)
1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona
15 Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	3-15 Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	1-15-3 Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	1-15 Viso grūdo virti makaronai su jautiena (veršiena) (tausojantis)	4 Kepta lašišos filė (tausojantis)
Virti griekiai	Virtos bulvės	7 Bulvių košė		1 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
7-3-1 Varškės spygliukai, (tausojantis) grietinė	3 Virtas kiaušinis (tausojantis), žirneliai, agurkas, 1-7 Pilno grūdo duona su sviestu	1-3-7 Lietiniai su varške ir natūraliu jogurtu	7-3 Varškės apkepas su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis)	7 Bulvių ir varškės piršteliai su natūraliu jogurtu (tausojantis)
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Melisų arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	7 Kefyras

Pastaba:

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

Alergenai maiste:

1. Glitimo turintys javai.
3. Kiaušiniai ir jų produktai
4. Žuvies produktai
7. Pienas ir jų produktai
15. Morkos ir moliūgai

4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
1-7 Ryžių dribsnių košė su trintais konservuotais vaisiais (tausojantis)	7-3-1 Omletas (tausojantis), pomidoras, žali žirneliai, 1-7 Pilno grūdo duona su sviestu	1-7 Manų kruopų košė su uogiene (tausojantis)	15 Grikių kruopų košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	7 Kukurūzų kruopų košė arba *sorų kruopų košė (tausojantis)
7 Pienas	Melisų arbata (nesaldinta)	7 Pienas	7 Varškės sūris su trintais konservuotais vaisiais	Melisų arbata (nesaldinta)
*Bananų ir apelsinų desertas			7 Pienas	7 * 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.
15-7 **Burokėlių sriuba su grietine	15 **Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	15 ** Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	15 **Trinta lęšių sriuba su daržovėmis	15 **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)
1 Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona	1.,Pilno grūdo duona	1.,Pilno grūdo duona	1 Pilno grūdo duona
15 Kalakutienos troškiny su daržovėmis (tausojantis) 1 Virtos perlinės kruopos	3 Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	1-3-15 Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	4-3-15 Žuvies maltinis (tausojantis)	3 Paukštienos maltinis (tausojantis) pomidorų ir 7 grietinės padažas
Kopūstų salotos su ***aliejumi	Virti griekiai	Agurkas	7 Bulvių košė	Virtos bulvės
Pomidoras	Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	Salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi	Burokėlių salotos su ***aliejumi	15 Troškintos morkos su žaliais žirneliais
	Agurkas		Pomidoras	Agurkas
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Daržovių troškiny su pupelėmis, (augalinis, tausojantis) 1-7 Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	7-3 Virtų bulvių ir varškės kotletai su natūraliu jogurtu	1-3-7 Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	7-15-3 Varškės, morkų ir avižinių dribsnių, blynai su uogiene	1-7 Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	7 Kefyras	Čiobrelių arbata (nesaldinta)	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	7 Varškės desertas su konservuotais vaisiais arba sezoninėmis uogomis

Pastaba:

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

Alergenai maiste:

1. Glitimo turintys javai.
3. Kiaušiniai ir jų produktai
4. Žuvies produktai
7. Pienas ir jų produktai
15. Morkos ir moliūgai