

# Valgiaraštis – pirma savaitė 6 – 10 metų vaikai

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PIETŪS</b>	Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis), 150 <b>G, P</b>	Burokėlių sriuba (tausojantis), grietinė 30 proc., viso grūdo ruginė duona 150/20/20 <b>P, G</b>	Marinuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) 150 viso grūdo ruginė duona 20 Grietinė 30 proc. 20 <b>G, P</b>	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150, Grietinė 30 proc. 20 viso grūdo ruginė duona 20 <b>G, P</b>	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150, viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b>
	Orkaitėje keptas <b>maltas</b> vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) 120 Kuskusas (tausojantis) (augalinis) 80 Paprikų, pomidorų, agurkų lėkštelė (augalinis) 100 <b>G, K, P</b> Kopūstų, obuolių ir porų salotos (augalinis) 50	Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis) 120  Bulvių košė su krapais (tausojantis) 70  Pjaustytos daržovės (2 rūšys) 60/60  Morkų salotos su česnakais (augalinis) 50  <b>G, P, K</b>	Avižinis varškės apkepas su slyvomis (tausojantis) 150, Braškių ir bananų tyrė (augalinis) 60, <b>Nesaldintas jogurtas 3,8 proc.</b> 20 Pjaustytos daržovės (2 rūšys) 35/35 <b>P, G, K</b>	Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis) 150, Virtos bulvės (tausojantis) 50, Švž.kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis) 75 Pjaustyti pomidorai (augalinis) 50 <b>G, P</b>	Riebios žuvies (j.lydekos ir laišos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis) 85 (60/25), Biri ryžių košė (tausojantis) 50, Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis) 100 Pjaustyti švž. agurkai 50 <b>Ž, K, G,</b>
	Sezoniniai vaisiai 70 Nesaldinta arbata 150	sezoniniai vaisiai 70 Vanduo/nesaldinta arbata 150	Nesaldinta arbata /vanduo 150	Sezoniniai vaisiai 70, Nesaldinta arbata (vanduo) 150	Sezoniniai vaisiai 70 Nesaldinta arbata/Vanduo 150

**Alergenų žymėjimas : G -glitimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, Ž-žuvys, P-pienas ir jo produktai , R-riešutai, Sez.-sezamo sėklos ir jų produktai**

# Valgiaraštis – antra savaitė 6 – 10 metų vaikai

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PIETŪS</b>	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) 150 Grietinė 30 proc. 20 Spelta duonelė 20 <b>G, P</b>	Raugintų kopūstų sriuba su buvėmis (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 20 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G, P</b>	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 20 Spelta duonelė 20 <b>P, G</b>	Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150, Viso grūdo ruginė duona 20 Grietinė 30 proc. 20 <b>G, P</b>	Rūgštynių sriuba (tausojantis) 150, Grietinė 30 proc. 20 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G, K, P</b>
	Orkaitėje keptas kalakutienos file maltinukas (tausojantis) 70 Virti makaronai (tausojantis) 70 Kopūstų morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 110 Pjaustyti agurkai (augalinis) 50 <b>K, P</b>	Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu (tausojantis) 260(96/104/60),  Pjaustyti agurkai 50  Salotos su pekininiu kopūstu, pomidorais ir majonezu (augalinis) 100  <b>P, K</b>	Kepti varškėčiai 9 proc be glitimo (tausojantis) 150 Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis) 60 <b>Nesaldintas jogurtas 3,8 proc. 20 P, G, K</b>	Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis) 120 Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 70 Salotos su pekininiu kopūstu ir pomidorais (augalinis) 100 Marinuotas agurkas 50  <b>G</b>	Orkaitėje keptas žuvis maltinis (lydeka) (tausojantis) 75 Perlinių kruopų rizotas (tausojantis) 80 Paprikų, morkų ir agurkų lėkštelė (augalinis) 100 Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis) 60 <b>Z, G, K</b>
	Sezoniniai vaisiai 70, Vanduo /nesaldinta arbata 150	Sezoniniai vaisiai 70, Vanduo /nesaldinta arbata 150	Sezoniniai vaisiai 70, Vanduo /nesaldinta arbata 150	Sezoniniai vaisiai 70, Vanduo /nesaldinta arbata 150	Sezoniniai vaisiai 70, Vanduo /nesaldinta arbata 150

**Alergenų žymėjimas : G -glitimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, Ž-žuvis, P-pienas ir jo produktai , R-riešutai, Sez.-sezamo sėklos ir jų produktai**

## *Valgiaraštis* – trečia savaitė 6 – 10 metų vaikai

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<b>PIETŪS</b>	Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20, Grietinė 30 proc. 10 <b>G, P</b>	Šviežių kopūstų ir žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20 Grietinė 30 proc. 20 <b>G, P</b>	Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais 150 , Viso grūdo juoda duona 20 <b>G, P</b>	Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis) 150, Viso grūdo ruginė duona 20 <b>P, G</b>	Ukrainietiški barščiai (su raugintais kopūstais)(tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 20, Viso grūdo ruginė duona 20 <b>P</b>
	Orkaitėje keptas maltas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) 120 Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) 80 Sezonių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys) 120  Kopūstų ,obuolių ir porų salotos (augalinis) 50  <b>G</b>	Švediški jautienos kukuliai (tausojantis) 85 Pieno 2,5 proc.ir sviesto 82 proc.padažas 20 <b>P, K,</b> Bulvių košė su krapais (tausojantis) 70, <b>P</b>  Kopūstų ,morkų ir paprikų salotos su alyv.aliejumi(augalinis) 110  Morkų salotos su česnaku(auglinis)50	Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis) 150, Grietinė 30 proc 30, Pjaustytas agurkas (augalinis) 50 Morkų lazdelės (augalinis) 50 <b>K, P,</b>	Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis) 150, Raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 100 Marinuotas agurkas 50 <b>G</b>	Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis) (augalinis) 100 (90/10), Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) 100/15, Morkų salotos su česnakais ir alyv. aliejumi (augalinis) 70 Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis) 60 <b>Ž, K, P, G,</b>
	Sezoniai vaisiai 70, Vanduo / nesaldinta arbata 150	Sezoniai vaisiai 70, vanduo/nesaldinta arbata 150	Sezoniai vaisiai 70, Vanduo / nesaldinta arbata 150	Sezoniai vaisiai 70, nesaldinta arbata /vanduo 150	Sezoniai vaisiai 70, Vanduo /nesaldinta arbata 150

**Alergenų žymėjimas : G -glitimo turintys javai, K-kiaušiniai ir jų produktai, Ž-žuvis, P-pienas ir jo produktai , R-riešutai, Sez.-sezamo sėklos ir jų produktai**