

# *Valgiaraštis* - pirma savaitė

## *DARŽELIO*

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai</i>	Tiršta manų košė su sviestu (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/5 <b>G, P</b> Pik-nik sūrio lazdelė 40 proc. 20 <b>P</b>	Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82 proc. (tausojantis) 150 <b>G, P</b> Viso grūdo duona su sviestu, dešrelėmis ir švž.agurkais 20/5/10/10 <b>P, G</b>	Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 100 Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. 20/5 Šviežių daržovių rinkinukas(3 rūšys) 60 <b>G,K,P</b>	Pieniškas penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) 150 Batonas viso grūdo su tepamu lydytu sūreliu 20/10 <b>G,P</b>	Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis) 150 Sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10 <b>G, P</b>
	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Kakava su pienu 2,5 proc.ir cukrumi 150 <b>P</b>	Arbata su citrina (be cukraus) 150
	Nesaldinta arbata 150	Nesaldinta arbata 150	Arbata be cukraus 150	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100
<i>Pietūs</i>	Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b>	Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc.20 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>P, G</b>	Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) 150 Viso grūdo duona 20 Grietinė 30 proc. 20 <b>G</b>	Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20 Grietinė 30 proc. 10 <b>P,G</b>	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b>
	Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių maltinis(tausojantis) 100 Kuskusas (tausojantis) 50 Pjaustytų daržovių lėkštė (3 rūšys) (augalinis) 35/35/30 <b>G, K, P</b> Kopūstų ,obuolių ir porų salotos(augalinis) 50	Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (tausojantis)120 Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 70 Sezoninių daržovių rinkinys 35/35/30 <b>K, G</b> Morkų salotos su česnakais (augalinis) 50	Avižinis varškės 9 proc.apkepas su džiov. slyvomis (tausojantis) 150 Braškių ir bananų tyrė (augalinis) 60(40/20) Nesaldintas jogurtas 3,8 proc. 20 <b>P,G,K</b>	Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais (tausojantis) 150 Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 50 Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis) 75 Pjaust. pomidor. (augalinis) 50 <b>G,P</b>	Riebios žuvies (lašišos ir jūros lydekos) maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis) 85 (60/25), Biri ryžių košė(tausojantis) 50 Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais (augalinis) 50 Traškios daržovės (pomidorai, agurkai, paprikos) 70 <b>Ž, P, K, G</b>
	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150
<i>Vakarienė</i>	Varškės spygliukai (tausojantis), Jogurtinė grietinė 10 proc. 150/20 <b>P, G, K</b>	Varškės 9 proc. – bulvių kukuliaičiai (tausojantis)150 Jogurtinė grietinė 10 proc. 20 <b>G, K, P</b>	Tiršta žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis) 200 Džiovinti batono kubeliai 25 Viso grūdo bandelė 25 <b>P, K, G</b>	Kietųjų kviečių makaronai su fermentin. sūriu 45 proc.100 Trašk. daržov. lazdelės (augalinis) (morkų, cukinijų, paprikų) 100 <b>P, G, K</b>	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis) 120 Jogurtinė grietinė 10 proc. 15 <b>G,P,K</b>
	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100		Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100
	Arbata be cukraus 150	<b>Pienas 2,5 proc. 150</b>	Arbata be cukraus 150	Arbata be cukraus 150	Arbata be cukraus 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

## DARŽELIO

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai</i>	Pieniška tiršta ryžių košė su sviestu 82 proc.ir pienu 2,5 proc.(tausojantis) 150 <b>G,P</b>	Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis) 150 <b>G, P</b>	Pieniška tiršta grikių košė (tausojantis) 150 <b>P</b>	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82 proc. (tausojantis) 150 <b>P, G</b>	Kietųjų kviečių makaronai su dešrele (tausojantis) 150 <b>P</b>
	Sumuštinis su viso grūdo rugine duona ,sviestu 82 proc.ir fermentiniu sūriu 45 proc.20/5/10 Agurkas 10 <b>G, P</b>	Sumuštinis su viso grūdo rugine duona, virtomis dešrelėmis ,šviežiu agurku ir sviestu 82 proc. 20/10/10/5 <b>P, G</b>	Apkepti sumuštinis su viso grūdo batonu, sviestu 82 proc. ir fermentiniu sūriu 45 proc. (tausojantis 20/5/10 <b>P, G</b>	Virtas kiaušinis 25 Viso grūdo duona su sviestu 82 proc. ir pomidoru 25/5/10 <b>P, G, K</b>	Nesaldinta arbata 150
	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100
	Arbata be cukraus 150	Nesaldinta vaisinė arbata 150	Arbata be cukraus 150	Arbata be cukraus 150	
<i>Pietūs</i>	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis) 150 Grietinė 30 proc. 10 <b>P, G</b>	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 20 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b>	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 20 Spelta duonelė 20 <b>P, G</b>	Burokėlių ir pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150 Grietinė 30 proc. 10 <b>P</b>	Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 10
	Orkaitėje keptas kalakutienos file maltinukas(tausojantis) 70, Virti makaronai (tausojantis) 70 Kopūstų, morkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 110 Agurkai 50 <b>P, K, G</b>	Virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše bei žirmelių padažu (tausojantis) 200(64/80/50) Pjaustyti agurkai (augalinis) 50 Salotos su pekininiu kopūstu,pomidorais ir majonezu (augalinis) 100 <b>P, K</b>	Kepti varškėčiai 9 proc. be cukraus ir be glitimo(tausojantis) 120 Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis) 60 <b>Nesaldintas jogurtas 3,8 proc. 20</b> Sezoninių daržovių rinkinys (ne mažiau 2 rūšys) 70 <b>P, K</b>	Troškinta kiauliena su morkomis ir svogūnais (tausojantis) 120 Birūs ryžiai su ciberžole(augalinis),(tausojantis) 70 Salotos su pekino kopūstu ir pomidorais (augalinis) 100 Marinuoti agurkai 50 <b>P, G</b>	Orkaitėje keptas žuvis maltinukas (tausojantis) (jūros lydeka) 75 Perlinių kruopų rizotas (tausojantis) 80 Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis) 100 Kopūstų salotos su burokėliais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis) 60 <b>G, Ž, K</b>
	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150
<i>Vakarienė</i>	Lietiniai su varške 9 proc.(tausojantis) 150 Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis) 60 <b>P, G, K</b>	Trinta varškė 9 proc. su bananais 200 Viso grūdo batonas 20 <b>G, P</b>	Bulvių košė su sviestu 82 proc.(tausojantis) 200 Pienas 2,5 proc. 150 Marinuotas agurkas (augalinis) 60 <b>P</b>	Morkų-varškės blynėliai (tausojantis) 150 Jogurtinė grietinė 10 proc. 20 <b>P, G, K</b>	Varškės 9 proc. ir morkų apkepas (tausojantis) 120 Jogurtinė grietinė 10 % 20 Traškios daržovių lazdelės (morkų, cukinijų, paprikų) 100 <b>P</b>
		Sezoniniai vaisiai 100		Sezoniniai vaisiai 100 <b>P</b>	Sezoniniai vaisiai 100
	Nesaldinta arbata 150	Arbata be cukraus 150	Vanduo 150	Nesaldinta arbatžolių arbata 150	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

## DARŽELIO

SAVAITĖS DIENA	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<i>Pusryčiai</i>	Sausi pusryčiai su pienu 2,5 proc.200 <b>P, G</b>	Pieniška miežinių kruopų košė 150 <b>G, P</b>	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) 150 <b>G, P</b>	Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 100 <b>K, P,</b> Šviežių daržovių rinkinukas (ne mažiau 2 rūšys) 60	Pieniška viso grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais ir sviestu 82% (tausojantis) 150 <b>G, P,</b>
	Traputis 30	Viso grūdo ruginė duona , sviestas ,virta dešrelė, šviežias agurkas 20/10/10/5 <b>G</b> Morkų lazdelės (augalinis) 50	Apkepti sumuštiniai su viso grūdo batonu ,sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10 <b>G, P</b> Pjaustyti pomidorai 50	Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. 20/5 <b>G, P</b>	Viso grūdo ruginė duona ir sviestu 82 proc. 20/5 <b>G, P</b>
	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100
	Vanduo 150	Kakava su pienu 2,5 proc.ir cukrumi 150 <b>P</b>	Nesaldinta arbata 150	Nesaldinta arbata 150	Nesaldinta arbata 150
<i>Pietūs</i>	Marinuotų agurkų su perlinėmis kruopomis sriuba (tausojantis) 150 Grietinė 30 proc. 10 <b>P</b> Viso grūdo ruginė duona 20, <b>G</b>	Šviežių kopūstų su žirneliais sriuba (augalinis ) (tausojantis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b> Grietinė 30 proc. 10 <b>P</b>	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) 150 Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G, P</b>	Pieniška makaronų sriuba su kalafijorais (tausojantis) 150 <b>P, G</b> Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b>	Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis) 150 Grietinė 30 proc. 20 <b>P</b> Viso grūdo ruginė duona 20 <b>G</b>
	Orkaitėje keptas maltas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis) 100 Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) 70 Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys) 35/35/30	Švediški jautienos kukuliai (tausojantis) 85 Pieno 2,5 proc ir sviesto 82 proc padažas 20 Bulvių košė su krapais 70 Kopūstų ,morkų ir paprikų salotos su alyvuog.aliejumi (augalinis) 110 Morkų salotos su česnaku 50 <b>P</b>	Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis) 150 <b>P, K</b> Grietinė 30 proc. 30 <b>P</b> Morkų lazdelės (augalinis) 50	Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis) 150 <b>G</b> Raugintų kopūstų salotos su morkomis (augalinis) 100 Marinuotas agurkas (augalinis) 50	Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padažė (tausojantis)100 (90/10) <b>Ž, K</b> Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 115 <b>G</b> Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) 35/35 Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi 70
	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150	Vanduo 150
<i>Vakarienė</i>	Mieliniai blynai (tausojantis) 100 Braškių ir bananų tyrė su cukrumi 60 <b>G</b>	Kietagrūdžiai makaronai su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 200 <b>G</b> Pjaustyti pomidorai (augalinis) 50	Pieniška miltinių kukuliaičių sriuba (tausojantis) 200 <b>P, G</b>	Lietiniai su varške 9 proc. (tausojantis) 150 <b>K,P, G</b> Braškių ir bananų tyrė su cukrumi (augalinis) 60	Varškės 9 proc. apkepamas (tausojantis) 150 <b>P, G, K</b>
	Sezoniniai vaisiai 100	Sezoniniai vaisiai 100	Traputis 30 <b>G</b>		Braškių ir bananų tyrė 60(40/20)
	Nesaldinta arbata 150	Nesaldinta arbata 150	Pjaustytas agurkas (augalinis) 50	Nesaldinta arbata 200	Nesaldinta arbata 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**