

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS - lopšelis

I savaitė

Pirmadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Grikių košė su sviestu (82%) 156g/6g Kmylių arbata be cukraus 150ml	Obuolys 200g	Žuvies (laišos) sriuba 150g Ruginių-kvietinių miltų duona 30g Troškinta vištiena 100g Virti ryžiai 80g Švieži pomidorai 50g Vanduo 150ml	Daržovių troškiny su dešrelėmis (be konservantų) 100g Šviežias agurkas 40g Mėtų arbata be cukraus 150ml Avižiniai sausainiai 23g
Antradienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) 150g/6g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml	Kriaušė 160g	Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine 150g/5g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kiaulienos maltinis 60g Virti griekiai 80g Ridikų salotos su obuoliais 50g Vanduo 150ml	Virti varškėčiai 100g Grietinė (30%) 15g Arbatžolių arbata be cukraus 150ml
Trečiadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Ryžių košė su sviestu (82%) 150g/6g Čiobrelių arbata be cukraus 150ml	Apelsinas 200g	Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine (30%) 150g/8g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Vištienos maltinukas 75g Bulvės 100g Morkų salotos su česnakais 40g Švieži agurkai 30g Vanduo 150ml	Omletas su sviestu 100g/5g Švieži pomidorai 50g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 28g Mėtų arbata be cukraus 150ml
Ketvirtadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Manų košė su uogiene 150g/15g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml	Bananas 100g	Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 150g/8g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Jautienos maltinis 60g Virti pilno grūdo makaronai 100g Marinuoti agurkai 20g Vanduo 150ml	Varškės apkepas 150g Grietinė (30%) 15g Kmylių arbata be cukraus 150ml
Penktadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Kvietinė košė su sviestu (82%) 150g/6g Mėtų arbata be cukraus 150ml	Obuolys 200g	Ryžių-pomidorų sriuba su jautienos kukuliais 150g Grietinė (30%) 6g Ruginių-kvietinių miltų duona 30g Menkės maltinukas 75g Bulvių košė 80g Burokėlių salotos su raugintais kopūstais 40g Vanduo 150ml	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba 150ml Sumuštinis su ruginių-kvietinių miltų duona, sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) 20g/5g/10g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS - lopšelis

II savaitė

Pirmadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Sorų košė su sviestu (82%) 150g/4g Čiobrelių arbata be cukraus 150ml	Obuolys 200g	Burokėlių sriuba su jautiena ir grietine (30%) 150g/4g Ruginių-kvietinių miltų duona 30g Virtas kalakutienos kukulis 70g Virti ryžiai 80g Troškintos morkos 60g Pomidoras 30g Vanduo 150ml	Kepti varškėčiai 95g Grietinė (30%) 8g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml
Antradienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 170g Mėtų arbata be cukraus 150ml	Morkų šiaudeliai 40g	Pertrinta cukinijų sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kiaulienos – ryžių plovos 150g Šviežias agurkas 40g Vanduo 150ml	Mieliniai blynai 90g Uogienė 10g Kmyną arbata be cukraus 150ml Apelsinas 40g
Trečiadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Penkių grūdų kruopų košė su sviestu (82%) 150g/6g Čiobrelių arbata be cukraus 150ml	Obuolys 200g	Žirnių sriuba su grietine 150g/8g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kiaulienos kukuliai 80g Virti griekiai 100g Pomidorų – agurkų salotos su grietine (30%) 50g Vanduo 150ml	Bulvių košė 150g Pienas 150ml Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml Apelsinas 170g
Ketvirtadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) 150g/6g Mėtų arbata be cukraus 150ml	Obuolys 200g	Pupelių sriuba su grietine 150g/8g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Paukštienos – daržovių troškiny 180g Šviežias agurkas 50g Vanduo 150g	Pilno grūdo makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės (30%) padažu 150g Avižiniai sausainiai 25g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml
Penktadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Manų kruopų košė su uogiene 150g/10g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml	Bananas 100g	Ryžių – pomidorų sriuba su jautienos kukuliais, grietinė 150g/6g Ruginių-kvietinių miltų duona 30g Keptas žuvis (menkės) apkepas 75g Bulvių košė 100g Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 40g Švieži agurkai 30g Vanduo 150ml	Avižinė košė su sviestu 150g/5g Pienas 150ml Arbata be cukraus 150ml

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS - Iopšelis

III savaitė

Pirmadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Grikių košė su sviestu (82%) 156g/5g Čiobrelių arbata be cukraus 150ml	Obuolys 150g	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 150g/8g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kiaulienos – jautienos maltinis 50g Virti kieto grūdo makaronai 80g Kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi 40g Vanduo 150ml	Orkaitėje keptas skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje 60g Uogienė 15g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml Bio jogurtas su vaisiais 125g
Antradienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82%) 150g/4g Čiobrelių arbata be cukraus 150ml	Morkų šiaudeliai 200g	Barščiai su pupelėmis ir grietine 150g/8g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Orkaitėje keptas vištienos maltinukas 100g Virtos bulvės 100g Šviežių daržovių salotos 60g Vanduo 150ml	Ryžių košė su sviestu (82%) 150g/3g Avižiniai sausainiai 25g Obuolys 90g Mėtų arbata be cukraus 150ml
Trečiadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Sorų košė su sviestu 150g/4g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml	Kriaušė 120g	Šviežių kopūstų sriuba 150g/4g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kiaulienos – grikių troškiny 150g Marinuotas agurkas 20g Vanduo 150ml	Omletas su sviestu 80g/2g Pomidoras 40g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kmylių arbata be cukraus 150ml
Ketvirtadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Penkių javų kruopų košė su sviestu (82%) 150g/6g Čiobrelių arbata be cukraus 150ml	Bananas 110g	Ryžių pomidorų sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kalakutienos guliašas 100g Virti pilno grūdo makaronai 80g Pomidoras 50g, švieži agurkai 40g Vanduo 150ml	Virtų bulvių maltiniai 130g Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas 15g Kmylių arbata be cukraus 150ml
Penktadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Kukurūzų košė su sviestu (82%) 150g Uogienė 15g Mėtų arbata be cukraus 150ml	Apelsinas 90g	Daržovių sriuba 150g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 30g Kepta žuvis (lašiša) 80g Virti ryžiai 80g Burokėlių salotos 40g Vanduo 150ml	Varškės apkepas 110g Saldus grietinės (30%) padažas 15g Erškėtuogių arbata be cukraus 150ml

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS - darželis

I savaitė

Pirmadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Grikių košė su sviestu (82%) 200g/8g Kmyną arbata be cukraus 200ml	Obuolys 200g	Žuvies (lašišos) sriuba 200g Ruginių-kvietinių miltų duona 35g Troškinta vištiena 100g Virti ryžiai 100g Švieži pomidorai 50g Vanduo 200ml	Daržovių troškiny su dešrelėmis (be konservantų) 100g Šviežias agurkas 40g Mėtų arbata be cukraus 200ml Avižiniai sausainiai 25g
Antradienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) 200g/8g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml	Kriaušė 150g	Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine 150g/5g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kiaulienos maltinis 80g Virti griekiai 100g Ridikų salotos su obuoliais 50g Vanduo 200ml	Virti varškėčiai 150g Grietinė (30%) 15g Arbatžolių arbata be cukraus 200ml
Trečiadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Ryžių košė su sviestu (82%) 200g/8g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml	Apelsinas 190g	Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine (30%) 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Vištienos maltinukas 75g Bulvės 100g Morkų salotos su česnakais 50g Švieži agurkai 30g Vanduo 200ml	Omletas su sviestu 100g/5g Švieži pomidorai 50g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Mėtų arbata be cukraus 200ml
Ketvirtadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Manų košė su uogiene 200g/20g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml	Bananas 120g	Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Jautienos befstrogenas 120g Virti pilno grūdo makaronai 100g Marinuoti agurkai 30g Vanduo 200ml	Varškės apkepas 200g Grietinė (30%) 15g Kmyną arbata be cukraus 200ml
Penktadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Kvietinė košė su sviestu (82%) 200g/8g Mėtų arbata be cukraus 150ml	Obuolys 200g	Ryžių-pomidorų sriuba su jautienos kukuliais 200g Grietinė (30%) 7g Ruginių-kvietinių miltų duona 35g Menkės maltinukas 75g Bulvių košė 100g Burokėlių salotos su raugintais kopūstais 50g / Agurkai 50g Vanduo 200ml	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba 150ml Sumuštinis su ruginių-kvietinių miltų duona, sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) 20g/5g/20g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS - darželis

II savaitė

Pirmadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Sorų košė su sviestu (82%) 200g/6g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml	Obuolys 200g	Burokėlių sriuba su jautiena ir grietine (30%) 200g/5g Ruginių-kvietinių miltų duona 35g Virtas kalakutienos kukulis 70g Virti ryžiai 100g Troškintos morkos 70g Pomidoras 30g Vanduo 200ml	Kepti varškėčiai 100g Grietinė (30%) 10g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml Bananas – 50g
Antradienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 225g Mėtų arbata be cukraus 200ml	Morkų šiaudeliai 150g	Pertrinta cukinijų sriuba 200g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kiaulienos – ryžių plovos 200g Šviežias agurkas 50g Vanduo 200ml	Mieliniai blynai 100g Uogienė 10g Kmyną arbata be cukraus 200ml Apelsinas 80g
Trečiadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Penkių grūdų kruopų košė su sviestu (82%) 200g/8g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml	Obuolys 200g	Žirnių sriuba su grietine 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kiaulienos kukuliai 100g Virti griekiai 100g Pomidorų – agurkų salotos su grietine (30%) 50g Vanduo 200ml	Bulvių košė 200g Pienas 150ml Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml Apelsinas 200g
Ketvirtadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) 200g/10g Mėtų arbata be cukraus 200ml	Obuolys 200g	Pupelių sriuba su grietine 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Paukštienos – daržovių troškinys 180g Šviežias agurkas 50g Saldžioji paprika 50g Vanduo 200g	Pilno grūdo makaronai su troškintos kiaulienos ir grietinės (30%) padažu 200g Avižiniai sausainiai 30g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml
Penktadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Manų kruopų košė su uogiene 200g/20g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml	Bananas 100g	Ryžių – pomidorų sriuba su jautienos kukuliais, grietine 200g/7g Ruginių-kvietinių miltų duona 35g Keptas žuvis (menkės) apkepas 75g Bulvių košė 100g Burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 50g Švieži agurkai 30g Vanduo 150ml	Avižinė košė su sviestu 200g/6g Pienas 200ml Arbata be cukraus 200ml

SAVAITĖS VALGIARAŠTIS - darželis

III savaitė

Pirmadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Grikių košė su sviestu (82%) 200g/8g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml	Obuolys 200g	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kiaulienos – jautienos maltinis 75g Virti kieto grūdo makaronai 80g Kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi 40g Vanduo 200ml	Orkaitėje keptas skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje 60g Uogienė 20g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml Bio jogurtas su vaisiais 125g
Antradienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82%) 200g/5g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml	Morkų šiaudeliai 200g	Barščiai su pupelėmis ir grietine 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Orkaitėje keptas vištienos maltinukas 100g Virtos bulvės 100g Šviežių daržovių salotos 60g Vanduo 200ml	Ryžių košė su sviestu (82%) 200g/10g Avižiniai sausainiai 25g Obuolys 60g Mėtų arbata be cukraus 200ml
Trečiadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Nesaldūs kukurūzų dribsniai su pienu 50g/150g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml	Kriaušė 100g	Šviežių kopūstų sriuba 200g/9g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kiaulienos – grikių troškiny 180g Marinuotas agurkas 30g Vanduo 200ml	Omletas su sviestu 100g/5g Pomidoras 50g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kmynų arbata be cukraus 200ml
Ketvirtadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Penkių javų kruopų košė su sviestu (82%) 200g/8g Čiobrelių arbata be cukraus 200ml	Bananas 120g	Ryžių pomidorų sriuba 200g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kalakutienos guliašas 120g Virti pilno grūdo makaronai 100g Pomidoras 50g, švieži agurkai 50g Vanduo 200ml	Virtų bulvių maltiniai 150g Sviesto (82%) – grietinės (30%) padažas 15g Kmynų arbata be cukraus 200ml
Penktadienis			
PUSRYČIAI	PRIEŠPIEČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
Kukurūzų košė su sviestu (82%) 200g Uogienė 20g Mėtų arbata be cukraus 200ml	Apelsinas 80g	Daržovių sriuba 200g Viso grūdo ruginė duona/Šviesi duona su daigintais rugių grūdais 35g Kepta žuvis (lašiša) 80g Virti ryžiai 100g Burokėlių salotos 50g Vanduo 200ml	Varškės apkepas 150g Saldus grietinės (30%) padažas 15g Erškėtuogių arbata be cukraus 200ml