

## 2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m., 6-10 m.) 1 savaitė

| PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                                             | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                     | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                           | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                       | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Penkių javų dribsnių košė <sup>1,7</sup> su sviestu 200/4<br>Duoniukai arba trapiukai <sup>1</sup> su lydytu sūriu <sup>7</sup> 10/15<br><br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Obuoliai 100                                               | Kvietinių kr. košė <sup>1,7</sup> T 200<br>Šviesi duona su sviestu <sup>1,7</sup> 25/5.<br><br>Kakava su pienu <sup>7</sup> (sald.) 200<br>*Banantai 120                        | Miežinių kruopų košė <sup>1</sup> T 200<br>Šviesi duona su sviestu ir agurku <sup>1,7</sup> 35/7/25<br><br>Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) *Kriaušės 80                                                                         | Kiaušinių košė <sup>3,7</sup> T 100<br>Žalieji žirneliai (konserv.) su grietine 50/10<br><b>60/10</b><br>Šviesi duona <sup>1</sup> 25 (darž.)<br>Šviesi duona <sup>1</sup> su sviestu 30/5 (mokyklai)<br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Vynuogės 120                                | Ryžių kruopų košė su sviestu <sup>7</sup> T 200/8<br>Šviesi duona <sup>1</sup> 25<br><br>Pupelių užtepėlė A 15<br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Apelsinai 100                                                                                        |
| <b>Pietūs</b>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| *Barščiai su pupelėmis T 150<br>Ruginė duona <sup>1</sup> 30<br>Kiaulienos mažylių balandėlis <sup>3</sup> T 100 <b>120</b><br>Virtos bulvės TA 80<br>**Raug. agurkai 40/<br>**Šv agurkai 40<br><br>Pagardintas stalo vanduo su citrina | *Kopūstų sriuba su bulvėmis<br>Ruginė duona <sup>1</sup> 25<br>Plovas su vištiena <sup>7</sup> 140/50;<br>160/60<br>**Šv. agurkai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su mėtomis | *Žirnių srb. su perl. kr. <sup>1</sup> TA 150<br>Ruginė duona <sup>1</sup> <b>25</b><br>Jautienos befstrogenas <sup>1,7</sup> T 70/30 <b>80/40</b><br>Virtos bulvės TA 80<br>**Pomidorai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su citrina | *Ryžių kr. srb. su pomidorais TA 150<br>Ruginė duona <sup>1</sup> 25 30<br>Kalakutienos maltinukas <sup>1,3</sup> T 80 <b>100</b><br>Virtos grikių kruopos TA 80<br>**Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 40 50<br>**Šv. agurkai 40 50<br><br>Pagardintas stalo vanduo su apelsinu | *Bulvių sriuba su kiaulienos kukuliais <sup>3</sup> T 120/30<br>Ruginė duona <sup>1</sup> 30<br>Žuvies maltinis <sup>1,3,4</sup> T 80 <b>100</b><br>Bulvių košė <sup>7</sup> T 80<br><br>**Virti burokėliai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su mėta |
| <b>Vakarienė</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Virti varškėčiai <sup>1,3,7</sup> T su grietinės ir sviesto <sup>7</sup> padažu 150/25<br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                                                      | Omletas su sūriu <sup>1,3,7</sup> T 110<br>Šviesi duona <sup>1</sup> 30<br>Pomidorai 50<br>Arbatžolių arbata (nesald.)                                                          | Sklindžiai <sup>1,3,7</sup> su jogurto ir uogienės padažu <sup>7</sup> 150/30<br>Arbatžolių arbata (nesald.)                                                                                                                           | Varškės ir ryžių apkepas <sup>1,3,7</sup> T su trintų uogų pad.su bananais T 150/35<br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                                                                                                      | Makaronai su sūriu ir su grietinės ir sviesto pad. <sup>1,7</sup> T 150/20/30**Šv. agurkai 50<br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                                                              |

„\*\*“ – rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „\*\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ – augalinis

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200

| PIRMADIENIS                                                                                                                                                                                                               | ANTRADIENIS                                                                                                                                                                                                                               | TREČIADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KETVIRTADIENIS                                                                                                                                                                                                                                                          | PENKTADIENIS                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pusryčiai</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| Avižinių dribsnių košė <sub>1,7</sub> TA 200<br>Duoniukai/trapučiai su varškės užtepėle <sub>1,7</sub> 10/20<br><br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Obuoliai 100 <b>150</b>                                               | Manų kr. košė su cukr., ir cin. <sub>1,7</sub> T 200/4<br>Sausučiai <sub>1</sub> 20<br><br>Kakava su pienu <sub>7</sub> (sald.) 200<br>*Bananai 120                                                                                       | Grikių kruopų košė su sviestu <sub>7</sub> T 200/8<br>Šviesi duona <sub>1</sub> su pupelių užtepėle TA 30/20<br><br>Arbatžolių arbata (nesald.)*Kriaušės120/150                                                                                                                               | Kukurūzų kruopų košė <sub>7</sub> T su sviestu <sub>7</sub> 200/5<br>Sūrio lazdelė <sub>7</sub> 40<br><br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Vynuogės 120                                                                                                                  | Perlinių kruopų košė <sub>1</sub> T su sviestu <sub>7</sub> TA 200/5<br>Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> 30/4/15<br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Apelsinai 120                             |
| <b>Pietūs</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| *Rūgštynių srb su bulvėmis TA 150 ir jogurt. grietine 150/15<br>Ruginė duona <sub>1</sub> 30<br>Plovas su kiauliena <sub>7</sub> T 150/50 <b>160/60</b><br>**Raug. agurkai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su apelsinu | *Žied. kopūstų srb. TA 150<br>Ruginė duona <sub>1</sub> 30<br>Vištienos maltinukas <sub>1,3</sub> T 80 <b>100</b><br>Virtos grikių kruopos TA 80<br>**Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su citrina | *Barščiai su bulvėmis ir jog. grietine <sub>7</sub> T 150/15<br>Ruginė duona <sub>1</sub> <b>20</b> 30<br>Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis <sub>3</sub> T 100<br>Bulvių košė <sub>7</sub> T 80 100<br>**Pomidorai 40<br>**Šv. agurkas 40<br><br>Pagardintas stalo vanduo su mėtomis | *Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis TA 150<br>Ruginė duona <sub>1</sub> 30<br>Troškinta kalakutiena <sub>1,7</sub> T 60/40 <b>70/50</b><br>Virtos ryžių kruopos TA 80<br>**Šv. agurkai 50<br>**Ž. žirneliai (kons.) 30<br><br>Pagardintas stalo vanduo su apelsinu | *Tiršta daržovių srb.su pupelėmis ir bulguro kr. 150<br>Ruginė duona <sub>1</sub> 30<br>Žuvies maltinukas 80 <b>100</b><br>Virtos bulvės TA 80<br>**Virti burokėliai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su citrina |
| <b>Vakarienė</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| Varškės pudingas <sub>1,3,7</sub> T su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub> 140/30 140/35;<br><br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                               | Omletas <sub>1,3,7</sub> T 100<br>Šviesi duona su sviestu <sub>1,3</sub> 30/5<br>**Pomidorai 50<br><br>Arbatžolių arbata (nesald.)                                                                                                        | Lietiniai <sub>1,3,7</sub> su jogurto <sub>7</sub> ir uogienės padažu 120/35<br><br>Kmynų arbata (nesald.)                                                                                                                                                                                    | Kepti varškėčiai <sub>1,3,7</sub> T su sald. jogurto padažu 140/30<br><br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                                                                                                      | Makaronai su trošk. kiaul. ir grietinės pad. <sub>1,7</sub> T 125/75<br>**Šv. agurkas 50 70<br><br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                        |

„\*\*“ – rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „\*\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200

2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m., 6-10 m.) 2 savaitė

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
|-------------|-------------|--------------|----------------|--------------|

„\*\*“ rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

„T“ – tausojantis

„\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„A“ - augalinis

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200

| Pusryčiai                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avižinių kruopų košė<br>1,7T 200<br>su trintų uogų padažu su<br>bananais 25<br>Duoniukai arba<br>trapučiai 1 su varškės 7<br>užtepėle (sald.) 10/20<br>Arbatžolių arbata(nesald.)<br>*Banantai 100 | Kvietinių kruopų košė su<br>sviestu 1,7T 200/8<br>Šviesi duona su sviestu 1,7<br>ir daržovėmis 35/7/25<br><br>Arbatžolių arbata (nesald.)<br>*Kriaušės100                                          | Penkių javų dribsnių košė su<br>sviestu 1,7T 200/8<br>Šviesi duona su<br>sviestu ir ferm. sūriu 1,7 30/4/10<br><br>Arbatžolių arbata (neald.)<br>*Vynuogės 120                                                                             | Kiaušinių košė 3T 100<br>Žalieji žirneliai arba kukurūzai<br>(konserv.) 30<br>Šviesi duona su sviestu 1,7<br>30/6<br><br>Arbatžolių arbata (neald.)<br>*Apelsinai 120 | Grikių kruopų košė su sviestu<br>7T 200/8<br>Sūrio lazdelė 720<br><br>Arbatžolių arbata (neald.)<br>*Obuoliai 120                                                                                                   |
| Pietūs                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
| *Pupelių srb. TA 150<br>Ruginė duona 30<br>Kiaulienos guliašas 1,7T<br>75/45 <b>90/60</b><br>Virtos bulvės TA 80<br>**Raug. kopūstai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo<br>su mėta                 | *Barščiai su bulvėmis TA<br>150<br>Ruginė duona 30<br>Vištienos maltinukas 1,3T<br>80 <b>100</b><br>Troškintos ryžių<br>kruopos TA 80<br>**Pomidorai 80<br>Pagardintas stalo vanduo<br>su apelsinu | *Žirnių sriuba TA 150<br>Ruginė duona 30<br>Jautienos ir kiaulienos<br>maltinukas T 80 3 <b>100</b><br>Virtos bulvės TA 80<br>**Kopūstų salotos su morkom ir<br>neraf.al. 40<br>**Šv. agurkai 40<br>Pagardintas stalo vanduo su<br>citrina | *Daržovių sriuba TA 150<br>Ruginė duona 30<br>Plovas su kalakutiena 7T 140/50<br><b>160/60</b><br>**Šv. agurkai 80<br><br>Pagardintas stalo vanduo su<br>apelsinu     | *Agurkinė srb su perl. kr. 1<br>TA 150<br>Ruginė duona 30<br>Žuvies maltinukas 1,3,4 T 80<br><b>100</b><br>Bulvių košė 7,T 80<br>**Virti burokėliai 80<br>**Šv agurkas 30<br>Pagardintas stalo vanduo su<br>citrina |
| Vakarienė                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
| Sklindžiai 1,3,7 su<br>obuoliais ir jogurto-<br>uogienės 7 padažu 120/35<br><br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                           | Makaronai su sūriu 7T<br>150/20; su Baltuoju<br>darž.pad. 1,9 25<br>**Šv. agurkai 30 50<br><br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                            | Varškės pudingas 1, 3,7 T su<br>saldaus jogurto pad.7 140/30<br><br>Žolelių arbata (nesald.)                                                                                                                                               | Bulvių košė 7T 160<br>Grietinės ir sviesto pad. 1,7 25 30<br>**Raug. agurkai 50 60<br><br>Kefyras 120                                                                 | Pieniška mak. srb. 1,7 T 200<br>Su šviesia duona su sviestu ir<br>ferm.sūriu. 1,7 30/6/15                                                                                                                           |

**2 VARIANTO VALGIARAŠTIS (4-7 m., 6-10 m.) 3 savaitė**

„\*\*“ – rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą „\*\*“ produktus ar patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Arbata: lopšelis 150, darželis 200

„T“ – tausojantis „A“ - augalinis

Pagardintas stalo vanduo: lopšelis 150, darželis 200