**1 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| 1.Miežinių kruopų košė  su sviestu82% (tausojantis) L150/3g, D200/3.5g(A1,A7)  Kepti sumuštiniai su varške9% ir obuoliu. L,D20/20/10g (A1, A7)  2. Nes. arbata L100g D150g  3.Sezoniniai vaisiai, daržovės 100g | 1.Pieniška grikių kruopų košė.  (tausojantis) L150g, D200g (A7)  2.Viso grūdo duonos sumuštinis  su sviestu82%, fermentiniu sūriu45%,  pomidoru ir agurku L,D 20/3/10/5/5g  (A1, A7)  3.Nes. arbata L100g D150g  4. Sezoniniai vaisiai, daržovės 100g | 1.Virti varškėtukai  (varškė9%)(tausojantis)L,D100g (A1,A3,A7)  sviesto82%-grietinės30 %padažas  L10g,D20g (A7)  2.Nes. arbata L100g D150g  3.Obuolys L/D90g | 1.Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi L150, D200g(A1)  Šaldytos trintos uogos L,D 30g  2.Kmynų arbata(saldinta) L100g D150g  3.Bananas L,D100g | 1.Virti pilno grūdo makaronai su sviestu 82%  (tausojantis) L100/5g, D120  0/6g(A7)  2.Arbata su pienu L,D100g (A7)  3.TraputisL,D10g |
| **PIETŪS**  1.Burokėlių ir pupelių sriuba  (augalinis, tausojantis)  L100gD150g  Nesaldintas jogurtas 2.5%L,D5g(A7)  Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)  2.Kepti su garais jautienos  kukulaičiai (tausojantis)L80g,D100g(A3)  Grikių kr.košė su morkomis ir svogūnais(augalinis, tausojantis)  L70g, D80g (A1)  Salotos su dž.spanguolėmis(augalinis)  L70g, D90g (A1)  Šv. agurkas arba konc. agurkasL60g,D60g | **PIETŪS**  1.Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba  (augalinis, tausojantis) L100g, D150g (A9)  Grietinė30% L,D5g(A7)  Viso grūdo ruginė duona L20g,D30g(A1)  2.Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)L110g,D130g  Šv.daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu(augalinis)L,D100g  3.Vanduo su citrina L100g,D150g | **PIETŪS**  1.Trinta moliūgų sriuba  (augalinis, tausojantis) L100g, D150g  Pilno grūdo batonas L20,D30g(A1)  2.Kiaulienos guliašas (tausojantis)  L70g, D85g žaliųjų žirnelių ir bulvių košė L100g,D120g (augalinis, tausojantis)(A7)  Kopūstų salotos su paprikomis(augalinis)  L55g,D65g  Šv.daržovių rinkinukas L,D50g | **PIETŪS**  1.Perlinių kruopų sriuba(augalinis, tausojantis) L100g, D150g  Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)  2.Keptas žuvies paplotėlis(jūros lydekos)L100g,D120g(A3,A4),  morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis) L40g,D50g,  virtos bulvės(augalinis, tausojantis) L60g,D80g  Virtų burokėlių ir svogūnų salotos(augalinis)L,D100g sezoninės daržovės L40g,D50g | **PIETŪS**  1.Šv.kopūstų arba raugintų kopūstų sriuba(augalinis, tausojantis) L100g, D150g  Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)  2.Bulvių plokštainis su kiauliena L125g,D150g (A7)  sviesto82%-grietinės30 %padažas L,D20g (A7) |
| **VAKARIENĖ**  1.Spelta miltų sklindžiai su obuoliais(tausojantis)L,D100g  (A1,A3,A7)  Nes.jogurtas 2.5%su  trintomis uogomis L,D10/10g(A7)  2.Pienas 2.5%L100g,D150g | **VAKARIENĖ**  1.Kepti varškėčiai su aguonomis ir  kukrūzų miltais (tausojantis)  L90g,D120g (A3,A7)  Nes.jogurtas 2.5% L,D15g(A7)  Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | **VAKARIENĖ**  1.Kvietinių kruopų košė su sviestu82% (tausojantis) L150/3g, D200/3.5g(A1,A7)  2. Nes. arbata L100g D150g  Avižiniai sausainiai su saulėgrąžomis,  sezamo sėklomis L,D45g (A1,A11) | **VAKARIENĖ**  1.Daržovių šiupinys (tausojantis) L140g, D160g  2.Kefyras L,D150g (A7)  Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | **VAKARIENĖ**  1.Pieniška grikių kruopų sriuba(tausojantis) L100g,D150g(A7)  2.Viso grūdo batonas su sviestu82% ir fermentiniu sūriu 45%L,D25/8/17g |

L-lopšelis, D-darželis

Dalį sezoninių vaisių ir daržovių galima teikti priešpiečiams ar pavakariams

**Tris dienas per savaitę bus duodama pieno ir vaisių parama**

|  |
| --- |
| ALERGENAI: A1 – gliteno turintys javai (t.y.kviečiai, rugiai, miežiai, avižos. spelta, kamut arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, A2-vėžiagyviai ir jų produktai, A3-kiaušiniai ir jų produktai, A4-žuvis ir jos produktai, A5-žemės riešutai ir jų produktai, A6-sojų pupelės ir jų produktai, A7-pienas ir jo produktai, A8-riešutai bei jų produktai, A9-salierai ir jų produktai, A10-garstyčios ir jų produktai, A11-sezamų sėklos ir jų produktai |