**2 SAVAITĖ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| 1.Kvietinių kruopų košė  su sviestu82% (tausojantis) L150/3g, D200/3.5g(A1,A7)  Viso grūdo batonas L,D20g (A1)  Tepamas lydytas sūrelis50% L,D20/20g (A7)  2.Nesaldinta arbata L100g D150g  3.Sezoniniai vaisiai, daržovės 100g | 1. Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi L150, D200g(A1)  2.Viso grūdo ruginės 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.Omletas su fermentiniu sūriu45%, (tausojantis)L110,D150g (A3,A7)  Šv.agurkas/šv.pomidoras L,D 25/25g  Viso grūdo ruginė duona su sviestu82%L,D30/5g(A1)  2.Nes. arbata L100g D150g | 1.Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis L150/5g, D200/5g(A1)  Traputis L/D 10g  2.Nesaldinta arbata L100g D150g  3. Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | 1.Virti viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi  (tausojantis) L150g, D200g(A7)  fermentinis sūris45% L,D10g (A7)  2.Nesaldinta arbata L100g D150g |
| **PIETŪS**  1.Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis  (augalinis, tausojantis)  L100gD150g  Nesaldintas jogurtas 2.5%L,D5g(A7)  Viso grūdo duona L20,D30g(A1)  2.Varškės apkepas (tausojantis) (varškė9%)L110g,D140g(A3,A7) sviesto82%-grietinės30 %padažas L10g,D20g (A7)  3.Vanduo su citrina L100g,D150g | **PIETŪS**  1.Daržovių sriuba  (augalinis, tausojantis) L100g, D150g (A9)  L,D5g(A7) Nesaldintas jogurtas2.5%L,D5g(A7)  Viso grūdo duona L20g,D30g(A1)  2.Kepti kiaulienos-jautienos kukuliai(tausojantis)  L,D70g  Ryžių-lęšių košė(tausojantis)L75g,D100g (A1)  Kopūstų-morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)L,D50g Šv.daržovių rinkinukas L,D50g | **PIETŪS**  1.Žaliųjų žirnelių sriuba  (augalinis, tausojantis) L100g, D150g, Grietinė 30% L/D5g(A7)  Viso grūdo duona L20,D30g(A1)  2.Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)  L,D100g(A3,A4)  virtos bulvės(augalinis, tausojantis) L60g,D80g  Virtų burokėlių,ž.žirnelių ir konc.agurkų salotos (augalinis)L,D100g  Šv.pomidoras L,D100g | **PIETŪS**  1.Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis) L100g, D150g, Grietinė 30% L/D5g(A7)  Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)  2.Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomisL90g,D110g(A3,A11),  Biri grikių kruopų košė su sviestu82% ( tausojantis) L,D50g(A1,A7)  Pekino kopūstų,porų,pomidorų salotos (augalinis)L,D100g Konc.kukrūzai L,D40g | **PIETŪS**  1.Tiršta agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis) L100g, D150g  Viso grūdo ruginė duona L20,D30g(A1)  2.Karališki balandėliai L80g,D100g (A3) bulvių košė su ciberžole (tausojantis) L100g,D120g (A7)  Šv.daržovių rinkinukas L,D78/78g  3.Vanduo paskanintas apelsinais L100g,D150g |
| **VAKARIENĖ**  1.Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)L120g,D130g  Sezoninių daržovių lėkštėL,D50g  Viso grūdo ruginė duona su sviestu82%L,D30/5g(A1)  2. Kmynų arbata (saldinta) L100g D150g  3.Bananas L,D100g | **VAKARIENĖ**  1.Spelta miltų sklindžiai su obuoliais(tausojantis)  L90g,D120g (A3,A7)  Nes.jogurtas 2.5%su trintomis uogomis L,D10g(A7)  2.Pienas 2.5%L100g,D150g | **VAKARIENĖ**  1.Skryliai L120g,D160g (A1,A7)  sviesto82%-grietinės30 %padažas L10g,D20g (A7)  2. Nes. arbata L100g D150g  Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | **VAKARIENĖ**  1.Bulvių varškės kukuliai (tausojantis) L100g, D150g (A3,A7)  sviesto82%-grietinės30 %padažas L,D20g (A7)  2. Nesaldinta arbata L100g D150g  3.Sezoniniai vaisiai, daržovės100g | **VAKARIENĖ**  1.Pieniška daržovių sriuba(tausojantis) L100g,D150g(A7)  Viso grūdo duona su sviestu82% L,D25/8g  2. Sezoniniai vaisiai, daržovės100g |

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 |